FISHER BOOKS

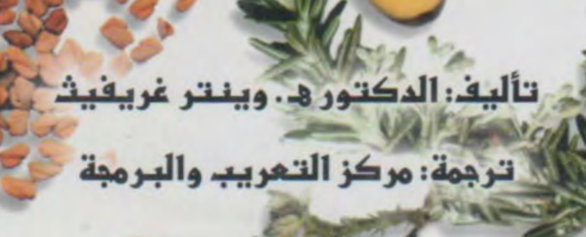
الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



الفيتامينات

الأعشاب والمعادن والمكملات

الدليل الكامل



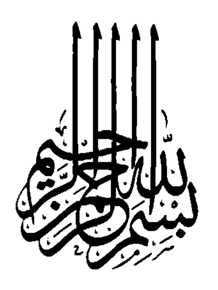
تأليف: الدكتور هـ. وينتر غريفيث

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة

الفيتامينات

الأعشاب والمعادن والمكمِّلات

الدليل الكامل



الفيتامينات

الأعشاب والمعادن والمكمِّلات

الدليل الكامل

تأليف: الدكتور هـ. وينتر غريفيث

ترجمة: مركز التعريب والبرمجة



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

الطبعة الأولى
1421 هـ - 2000 م
ISBN 2-84409-703-0



الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers

عين التينة، شارع ساقية الجنزير، بناية الريم
هاتف 786233 - 860138 - 785108 - 785107 (1-961)
فاكس: 786230 (1-961) ص.ب: 5574-13 بيروت - لبنان
البريد الالكتروني: asp@asp.com.lb
الموقع على شبكة الانترنت: http://www.asp.com.lb

الفهرس

الفيتامينات والمعادن	7
دليل جداول المعادن والفيتامنيات والأحماض	11
المكملات والأدوية العشبية	20
دليل إلى جداول المكملات والأعشاب الطبية	25
كيفية استخدام الفيتامينات والمعادن	
والمكملات والأعشاب الطبية بطريقة آمنة	28
الفيتامينات	31
المعادن	73
الأحماض الأمينية	123
مكملات الطعام	145
الأعشاب الطبية	177
الأعشاب الشائعة	178
الأعشاب الأقل شيوعاً	244
المأخوذ اليومي المثالي	461
المواد الكيميائية النباتية والصحية	463

الفيتامينات والمعادن

أشارت الاستطلاعات إلى أن أكثر من نصف الشعب الأميركي البالغ سن الرشد يستخدم أحد أنواع المكمّلات الغذائية. وفي العام 1996 وحده، أنفق المستهلكون أكثر من 6.5 مليار دولار على المكملات الغذائية حسب شركة إحصاءات متمركزة في نيويورك. لكن رغم كل هذه المشتريات، لا يزال المستهلكون يطرحون الأسئلة حول المكمّلات الغذائية: هل يمكن الوثوق بما تزعمه؟ هل هي آمنة؟ هل توافق عليها جمعية الأطعمة والأدوية؟

انبثقت معظم هذه الأسئلة بعد إقرار قانون الصحة والتربية للمكملات الغذائية عام 1994. فقد وضع هذا القانون إطاراً جديداً لأنظمة جمعية الأطعمة والأدوية بالنسبة إلى المكملات الغذائية. وأنشأ هذا القانون مكتباً جديداً ضمن معاهد الصحة الوطنية لتنسيق الأبحاث الجارية حول المكملات الغذائية. أطلق على هذا المكتب اسم مكتب الطب البديل. كما استحدث هذا القانون لجنة مستقلة للمكملات الغذائية للإبلاغ عن الادعاءات غير الصحيحة في لصائق المكملات الغذائية.

وقد رحّب مجلس التغذية المسؤولة، وهو منظمة لصانعي المكملات الغذائية وموردّيهم، بهذا التغيير. وقد قال جون كوردارو، رئيس المجموعة ومديرها التنفيذي: "كانت فلسفتنا تقوم على الحفاظ على إمكانية نفاذ المستهلك إلى المنتجات والمعلومات بحيث يستطيع المستهلكون الاطلاع على خياراتهم".

ورغم أن جمعية الأطعمة والأدوية تتلقى الكثير من أسئلة المستهلكين الراغبين في معرفة ما إذا كان يجدر بهم استخدام المكملات الغذائية، لا تزال قدرة الجمعية على توفير الإجابات محدودة. فهذه الجمعية تعمل على المكملات الغذائية وفق توجيهات أقل صرامة مما تفعل للمنتجات الأخرى التي تنظمها، مثل الأدوية والمواد المضافة المستخدمة في الأطعمة المعالجة. ويعني ذلك أن المستهلكين والصانعين، وليس الحكومة، مسؤولون عن التأكد من سلامة المكملات الغذائية وتحديد صحّة المعلومات المذكورة على لصائقها.

وبدءاً من شهر مارس 1999، بات ظهور المعلومات الآتية إلزامياً على لصائق المكملات الغذائية:

- اسم النوع (مثل الجِنسة ginseng)
- الكمية الصافية للمحتويات (مثلاً 60 كبسولة)
- تركيبة ووظيفة المكمل الغذائي وعبارة "لم يخضع هذا المنتج للتدقيق من قبل جمعية الأطعمة والأدوية. هذا المنتج ليس مخصصاً لتشخيص أي مرض أو معالجته أو شفائه أو الحؤول دونه". (ويفترض بتركيبة ووظيفة المكمل الغذائي أن تشيرا إلى الهدف أو الفوائد المرجوة من استخدام هذا المنتج).
- طرق الاستعمال (مثلاً: تناول كبسولة واحدة يومياً)
- جدول معلومات المكمّل (أي حجم الحصة، والمقدار والمكون النشط).
- ذكر المكونات الأخرى في ترتيب تنازلي من حيث الأهمية وبأسمائها الشائعة.
- اسم ومكان عمل الصانع أو الموزع. هذا هو العنوان الذي يستطيع المستهلك الكتابة إليه للحصول على معلومات عن المنتج.

بالإضافة إلى ذلك، أصدر المعهد الأميركي للتغذية والجمعية الأميركية للتغذية السريرية بياناً رسمياً حول مكمّلات الفيتامين والمعادن. وقد أقرّ مجلس الشؤون العلمية في الجمعية الطبية الأميركية بأن هذا البيان متناغم مع قانونه الرسمي بالنسبة إلى المكملات الغذائية.

وجاء في البيان: "يفترض بالأولاد والراشدين المتمتعين بصحة سليمة أن يحصلوا على مأخوذ غذائي ملائم من المصادر الغذائية. والواقع أن تلبية الحاجات الغذائية من خلال اختيار الأطعمة باعتدال، بدل اللجوء إلى المكملات، يخفف من الخطر المحتمل للنقص الغذائي والإفراط الغذائي. ويتوجب على الأطباء أو اختصاصيي التغذية أن يصدروا بأنفسهم التوصيات الفردية بشأن المكملات والأغذية.

إلا أن اللجوء إلى المكملات يكون أحياناً ضرورياً، كما في الحالات الآتية:

- المرأة التي تعاني من نزف شهري قوي قد تحتاج إلى مكمّلات الحديد.
- المرأة الحامل أو المرضعة تكشف عن حاجة أكبر إلى بعض المواد الغذائية، ولاسيما الحديد وحمض الفوليك والكلسيوم.
- الأشخاص الذين يقتصر مأخوذهم على عدد ضئيل من الوحدات الحرارية يستهلكون أطعمة قد لا تلبي معظم احتياجاتهم الغذائية.
- قد لا يتلقى بعض الأشخاص النباتيين المقدار الكافي من الكلسيوم والحديد والزنك والفيتامين B-12.
- يعطى المواليد الجدد عادة جرعة واحدة من الفيتامين K للحؤول دون نزف غير طبيعي. (يتم ذلك تحت إشراف الطبيب).
- بعض الاضطرابات أو الأمراض أو الأدوية تتفاعل مع المأخوذ الغذائي أو الهضم أو الامتصاص أو الاستقلاب أو الإفراز. وأشارت الأبحاث العلمية إلى أن تناول المكملات مع مواد مغذية معينة قد يسهم في الحؤول دون المرض. فالذين يعانون من الذبحة القلبية مثلاً قد يستفيدون من مكمّل الفيتامين E.

تصبح المواد المغذية سامة عند تناولها بكميات كبيرة جداً. إلا أن مستويات المأخوذ الآمن تختلف كثيراً بين مادة وأخرى، وقد تختلف حسب عمر الفرد وصحته. كما أن الجرعات الكبيرة من مكمّلات الفيتامينات والمعادن قد تعيق الاستقلاب الطبيعي لمواد مغذية أخرى والتأثيرات العلاجية لبعض العقاقير. والواقع أن المقدار الغذائي الموصى به RDA والمأخوذ الغذائي الموصى به DRI هما من أفضل التقييمات المتوافرة حالياً حول المأخوذ الآمن والملائم. إنهما يظهران على العديد من لصائق المنتجات، علماً أن جمعية الأطعمة والأدوية توصي الأفراد بعدم التقيد بهذه المعلومات لمأخوذهم اليومي.

يرغب كل اختصاصي في الصحة أن يتناول المستهلكون المواد المغذية والمكملات الصحيحة إن كانوا بحاجة إليها. لكن بعض الأشخاص يسيئون استخدام هذه المواد الأساسية من خلال تناول جرعات تصل إلى 10 أضعاف أو 20 ضعف المقدار الموصى به.

يعتقد بعض الأشخاص أنه إذا كانت الحبة الواحدة مفيدة، لا بد أن تكون 20 حبة أفضل كثيراً. ويعتقدون أيضاً أن الفيتامينات والمعادن والأعشاب والمكملات هي طب فعلي.

تشير المعلومات الواردة في هذا الكتاب إلى أن الفيتامينات والمعادن والأعشاب والمكملات الغذائية قد تسبب تأثيرات جانبية معاكسة، وتتفاعل مع العقاقير والمواد المغذية الأخرى. ويحاول العديد من الأشخاص تفادي بعض المواد بسبب حالة فريدة، مثل الحمل أو العمر. ويدرك أشخاص آخرون أن بعض الظروف الطبية، مثل مشاكل القلب أو أمراض أخرى، هي دليل على ضرورة عدم تناول أية مواد أخرى.

لذا، عند تحديد ما إذا كان يجدر بك تناول الفيتامينات والمعادن مع غذائك، تذكر أن الجرعات الكبيرة قد تكون مؤذية. فالجرعات الكبيرة مثلاً من الفيتامين A قد تسبب التقيؤ وألم العظام. والجرعات الكبيرة من الفيتامين C لها أيضاً تأثيرات سمية، بما في ذلك الإسهال وربما

توليد الحصى في الكليتين. كما أن الكمية الكبيرة من هذا الفيتامين قد تعيق قدرة الخلايا البيضاء في الدم على قتل الجراثيم. هكذا، تصبح الالتهابات أسوأ حالاً.

وهناك العديد من الحالات التي توجب عدم تناول المكملات. إنتبه دوماً إلى التأثيرات الجانبية أو التفاعلات التي قد تنجم. لذا، يتوجب عليك أن تكون مستهلكاً "ذكياً" للفيتامينات والمعادن والمكملات التي يحتاج إليها جسمك. حاول نيلها من الطعام الذي تتناوله، وكمّلها مع المنتجات المتوافرة عند الضرورة.

الفيتامينات

الفيتامينات هي مركبات كيميائية ضرورية للنمو والصحة والاستقلاب الطبيعي والرفاهية الجسدية. بعض الفيتامينات هي مكونات أساسية من الأنزيمات، أي الجزيئات الكيميائية التي تحفّز التفاعلات الكيميائية أو تسهل إتمامها. وهناك فيتامينات أخرى تشكل جزءاً أساسياً من الهرمونات، أي المواد الكيميائية التي تحفز وتحمي صحة الجسم والتوالد. إن كنت بصحة جيدة، قد تحتاج إلى الفيتامينات بمقادير ضئيلة، والتي يمكن العثور عليها في الأطعمة التي تتناولها، على افتراض أنك تتناول غذاءً طبيعياً ومتوازناً.

تتوزع الفيتامينات تقليدياً على فئتين: تلك التي تذوب في الدهن، وتلك التي تذوب في الماء.

الفيتامينات التي تذوب في الدهن يمكن حفظها في الجسم. فعند تناول كميات كبيرة من الفيتامينات التي تذوب في الدهن، تتراكم في الجسم لتوفير الكميات اللازمة لاحقاً. هذا خبر جيد. لكن الخبر السيء أنه عند تناول كميات كبيرة من الفيتامينات التي تذوب في الدهن، قد تتراكم مستويات سامة في أماكن تخزين مثل الكبد. وقد يؤدي هذا التراكم إلى مشاكل جسدية طويلة الأمد وخطرة ربما.

الفيتامينات التي تذوب في الماء لا يمكن حفظها في الجسم بكميات كبيرة. ويفترض بالمقدار اليومي الذي تحتاج إليه أن ينبع مما تأكله على مدى عدة أيام.

تزداد الحاجة إلى الفيتامينات أثناء المرض، أو بعد عملية جراحية، أو حتى نتيجة التقدم في العمر. وفي هذه الظروف، قد تصبح مكملات الفيتامين ضرورية لتلبية الحاجات المتزايدة أو الحؤول دون نقص في مواد مغذية معينة.

لقد ناقشنا موضوع الأشخاص المحتاجين إلى المكملات أو المعرضين إلى نقص في الفيتامينات في مرحلة لاحقة من هذا القسم. راجع الصفحة 15.

لا تستطيع مكملات الفيتامينات أن تحلّ مكان التغذية الجيدة. فالفيتامينات لا توفر الطاقة. ويحتاج الجسم إلى مواد أخرى غير الفيتامينات للحصول على التغذية الملائمة، مثل الكربوهيدرات والدهون والبروتين والمعادن. ولا تستطيع الفيتامينات الحفاظ على جسم سليم إلا بوجود مواد مغذية أخرى، نابعة أساساً من الأطعمة والمعادن.

المعادن

المعادن هي عناصر كيميائية غير عضوية. إنها تسهم في العمليات الفيزيولوجية والكيميائية الأحيائية اللازمة للنمو المثالي والصحة السليمة. وثمة فرق واضح ومهم بين كلمة معدن وكلمة عنصر ضئيل. فإن كان الجسم يحتاج إلى أكثر من 100 مليغرام من معدن معين كل يوم، يطلق على هذه المادة اسم معدن. وإن كان الجسم يحتاج إلى أقل من 100 مليغرام من معدن معين كل يوم، يطلق على هذه المادة اسم عنصر ضئيل.

هناك العديد من المعادن التي تعتبر أجزاء أساسية من الأنزيمات. وهي تشارك بفاعلية في تنظيم العديد من الوظائف الفيزيولوجية، بما في ذلك نقل الأوكسيجين إلى كل خلية من خلايا الجسم، وتوفير الحافز للعضلات للانقباض، وكذلك ضمان العمل الطبيعي للجهاز العصبي المركزي. والمعادن لازمة لنمو أنسجة الجسم

وعظامه والحفاظ عليها وإصلاحها.

تنتشر معظم المعادن بكثرة في الأطعمة. ويعتبر النقص الحاد في المعادن أمراً غير مألوف في الغرب. لكن نقص الحديد يشيع لدى الأطفال والأولاد والنساء الحوامل. كما أن نقص الزنك والنحاس شائعان، خصوصاً أثناء المرض.

المستحضرات المتعددة الفيتامينات / المعادن

يحتوي الغذاء المتنوع على كل المواد المغذية التي يحتاج إليها الجسم. ويبقى الطعام المصدر الأفضل والأكثر وثوقاً للمواد المغذية بالنسبة إلى أصحاب الصحة السليمة. لكن إذا كنت أنت أو أحد أولادك بحاجة إلى المكملات، ننصحك أولاً بتناول المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن المتوافرة. والجدير بالذكر أن المنتجات التجارية تشتمل عادة على توازن جيد من المواد المغذية. أما تناول المنتجات المنفصلة فقد يفضي إلى خلل في توازن المواد المغذية، مما يؤدي إلى فرط في مادة معينة على حساب تضاؤل امتصاص أو فاعلية مادة أخرى.

كما أن تناول المكملات الغذائية المنفصلة يستلزم انتباهاً كبيراً إلى التفاعلات الحاصلة بين المواد المغذية، وقد يفضي غالباً إلى تخطي المأخوذ للحدود الصحية، مما يوجب زيارة الطبيب أو اختصاصي التغذية أو الصيدلي.

يوفر معظم صانعي المواد الصيدلية منتجات مشتملة على عدة مكملات. والوقع أن الأسماء التجارية عديدة جداً وتتغير على الدوام، ولا نستطيع بالتالي إدراجها في هذا الكتاب. لكن يفترض بالصيدلي أو الطبيب أو اختصاصي التغذية أن يتمكن من نصحك بالمصدر الجيد للفيتامينات والمعادن.

إذا درست الفيتامينات والمعادن، قد تجد أنك بحاجة إلى المكملات لسبب أو آخر. نأمل أن يزودك هذا الكتاب بالمعلومات الكافية التي تتيح لك الاختيار بحكمة وطرح الأسئلة الصحيحة لمعرفة الأمثل بالنسبة إليك.

دليل إلى جداول الفيتامينات والمعادن والأحماض

لقد نظمنا المعلومات الواردة في هذا الكتاب في شكل جداول مكثفة وسهلة القراءة، موزعة على خمسة أقسام أساسية: الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية والأحماض النووية، مكملات أخرى وأعشاب طبية. (تبدأ المعلومات حول المكملات والأعشاب الطبية في الصفحة 26). وقد وصفنا كل مادة في نسق متعدد الصفحات كما هو مبين في الجداول النموذجية في الصفحات التالية. وذكرناها بالترتيب الأبجدي وفق الاسم الأكثر شيوعاً لها، وكان عادة اسم الجنس بدل اسم الماركة.

أما الأسماء الأكثر شيوعاً للمواد فتظهر في أعلى الجدول. فالفيتامين C مثلاً يعرف بالحمض الأسكوربي. لذا، يظهر الاسمان معاً في أعلى الجدول. وبالنسبة إلى الأسماء الأقل شيوعاً، فهي تظهر في القسم الأول من الجدول، أي في قسم "المعلومات الأساسية".

لمعرفة المزيد عن المعدن أو الفيتامين، أنت بحاجة إلى معرفة اسم واحد له فقط. إبحث في الفهرس عن أي اسم تعرفه. يوفر لك هذا الفهرس رقم الصفحة المشتملة على المعلومات التي تريدها.

أما الصفحات القليلة الآتية فتوفر شرحاً مسهباً عن كل فقرة مذكورة في جدول الفيتامين أو المعدن أو الحمض. تتطابق الأرقام مع الجدول النموذجي المبين في الصفحتين 13 و14. تساعدك هذه المعلومات في قراءة الجداول وفهمها بدءاً من الصفحة 32.

1. اسم الجنس

يشتمل عنوان كل جدول على اسم الجنس generic name، أي الاسم الكيميائي الرسمي للمادة. وفي حال وجود اسمين أو أكثر للجنس الواحد، ذكرنا المادة بالاسم الأكثر شيوعاً لها، فيما وضعنا الأسماء الأخرى بين قوسين في أعلى الصفحة أو ذكرناها في قسم المعلومات الأساسية. أما الفهرس فيشتمل على مرجع لكل واحد من أسماء الجنس.

قد تكشف علبة المنتج عن اسم الجنس، أو اسم الماركة أو الاثنين سوية. وفي حال عدم وجود أي اسم، إسأل الصيدلي عنه.

2. متوافر من مصادر طبيعية؟

3. متوافر من مصادر اصطناعية؟

يقال عن العديد من الفيتامينات والمعادن والمكملات إنها "طبيعية"، ما يوحي بأن المنتج مشتق من مصادر طبيعية وليس من مصادر اصطناعية. ومن المعروف أن المعادن هي مواد كيميائية أساسية لا يمكن تصنيعها من مواد أخرى. غير أن العديد من الفيتامينات والمكملات مشتقة من مصادر طبيعية واصطناعية على حد سواء.

قد يكون هذا مربكاً بالنسبة إلى العديد من المستهلكين. والواقع أن الصانعين فعلوا كل ما بوسعهم للاستفادة مالياً من هذا الارتباك. فالمعلنون يزعمون أن المصادر الطبيعية جيدة فيما المصادر الاصطناعية سيئة. لكن الحقيقة أن الشكل الطبيعي والشكل الاصطناعي للمادة الكيميائية نفسها متماثلان!!!

لذا، لا تدفع المزيد من المال للحصول على فيتامينات أو مكملات طبيعية، لأنها تؤثر كلها بالطريقة نفسها في جسمك. لا بل أن الشكل الاصطناعي قد يكون أكثر نقاوة أو أقل تلوثاً بمواد مثل الأسمدة ومبيدات الحشرات.

4. هل الوصفة ضرورية؟

تتوافر معظم الفيتامينات والمعادن والمكملات من دون الحاجة إلى وصفة طبية. لكن ثمة أشكال بجرعات أكبر تعالج أمراضاً معينة وتتطلب وصفة من الطبيب. هكذا، فإن كلمة "نعم" تعني ضرورة الحصول على وصفة الطبيب. و"لا" تعني إمكانية شراء المنتج من دون وصفة طبيب. أما عبارة "نعم، للبعض" فتعني أن بعض الجرعات أو الأشكال (مثل الحقنة) تستلزم وصفة طبية، فيما الجرعات الأخرى لا تستلزم.

والمعلومات المتوافرة عن اسم الجنس هي نفسها، سواء كان النوع يحتاج إلى وصفة طبية أو لا. وإن كانت المكونات الأحيائية هي نفسها، قد تتسم المنتجات غير المستلزمة للوصفة بالمخاطر والتحذيرات والتأثيرات الجانبية والتفاعلات نفسها للمواد الموجودة في المنتجات المستلزمة للوصفة الطبية.

5. يذوب في الدهن أو الماء؟

ينطبق هذا الأمر على الفيتامينات فقط فالفيتامينات التي تذوب في الدهن قد تتراكم في الجسم، وتسبب ربما تأثيرات سمية في الجرعات المفرطة، إما في يوم واحد أو عبر فترة ممتدة من الوقت. أما الفيتامينات التي تذوب في الماء فلا تتراكم في الجسم بكميات كبيرة. ويتخلص الجسم من فائض هذه الفيتامينات، إلاّ في بعض الحالات الاستثنائية. والواقع أن مخاطر الفيتامينات التي تذوب في الماء ترتبط عموماً بتأثيرات الجرعات المفرطة المأخوذة في فترة زمنية قصيرة نسبياً.

6. الكمية الموصى بها/المأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي

يشير هذا الأمر إلى الصفحة الممكن العثور فيها على معلومات حول الكمية الموصى بها من هذه المادة، والمأخوذ الموصى به، والمأخوذ المثالي عند توافر هذه المعلومات. فبعض المواد تفتقر إلى هذه المعلومات لأسباب معينة، إذ إن بعضها لا يزال قيد الدراسة، فيما البعض الآخر متوافر بكثرة في الطعام، ويعاني المرء نادراً من نقص هذه المادة أو فرطها. وهناك مواد أخرى نادرة وتفتقر إلى الإرشادات.

دليل إلى جداول الفيتامينات والمعادن والأحماض

للعثور على معلومات حول فيتامين أو معدن أو حمض معين، إبحث في الجداول السهلة القراءة بدءاً من الصفحة 28. لقد ذكرنا الجداول الشبيهة بالنموذج المبين أدناه وفي الصفحة المقابلة وفق الترتيب الأبجدي لاسم الجنس.



1 — بيوتين Biotin (فيتامين H)

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- 3 — متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- 4 — هل الوصفة ضرورية؟ لا
- 5 — قابل للذوبان في الماء
- 6 — *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 476*

7 — مصادر طبيعية

اللوز	الكبد
الموز	الاسقمري
خميرة الجعة	اللحم
الأرز البني	الحليب
البرغل	الفطر
الزبدة	خبز الشوفان
كبد العجل	دقيق الشوفان
الكاجو	زبدة الفول السوداني
الجبن	الفول السوداني
الدجاج	السلمون
البطلينوس	فول الصويا
البيض، مطهو	البازيلا المشقوقة
البازيلا الخضراء	التونة
العدس	البندق

8 — الفوائد

- يساعد على تكون الأحماض الدهنية.
- يسهل استقلاب الأحماض الأمينية والكربوهيدرات.
- يحفز العمل الطبيعي للغدد العرقية، أنسجة الأعصاب، النخاع العظمي، الغدد الجنسية الذكرية، خلايا الدم والجلد والشعر.
- يخفف من أعراض نقص الزنك.

9 — الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم العضلات.
- قد يخفف من الإحباط.

10 — من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من البيض النيء المحتوي على مركّب الأفيدين Avidin الذي يثبط البيوتين. (إن طهو البيض يقضي على هذا المركّب ويحذف هذه المشكلة).

11 — أعراض النقص

ملاحظة: نقص هذه المادة نادر جداً.

الأطفال

- جفاف فروة الرأس والوجه وظهور القشرة.

الكبار

- التعب
- الإحباط
- الغثيان
- فقدان الشهية
- فقدان ردات الفعل اللاإرادية في العضلات.
- لسان شاحب وناعم.
- تساقط الشعر
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم.
- فقر الدم.
- التهاب باطن جفن العين.
- تضخم الكبد.

كيفية الاستعمال

12 — أهمية هذا الفيتامين

البيوتين ضروري للنمو الطبيعي والصحة.

13 معلومات متفرقة

تولد جراثيم الأمعاء كل البيوتين الذي يحتاج إليه الجسم، ولا يحتاج بالتالي الأشخاص المتمتعون بصحة سليمة إلى تناول مكملات غذائية من البيوتين.

14 متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات، يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- البيوتين موجود في معظم المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

15 لا تتناوله

في حال عدم وجود أية مشاكل.

16 إستشر طبيبك في حال

حدوث مشاكل.

17 فوق عمر 55 عاما

ما من مشاكل متوقعة.

18 الحمل

- ما من مشاكل متوقعة.
- عدم تناول جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

19 الإرضاع

- ما من مشاكل متوقعة.
- عدم تناول جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

20 تأثيره في التحاليل المخبرية

ما من تأثيرات متوقعة.

21 حفظ المنتج

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

الجرعة المفرطة/السمية

22 العلامات والأعراض

إن المكملات المأخوذة وفق الجرعات الموصى بها من قبل الصانعين على اللصيقة ليست سامة.

23 ما يجب فعله

للجرعة المفرطة العرضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة) الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

24 التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من شيء متوقع في حال تناوله ضمن المأخوذ الموصى به.

25 التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
المضادات الأحيانية الطويلة الأمد	تقضي على الجراثيم "الودودة" الموجودة في الأمعاء التي تنتج البيوتين. وقد يؤدي ذلك إلى نقص كبير في البيوتين.
السلفوناميد	يقضي على الجراثيم "الودودة" الموجودة في الأمعاء التي تنتج البيوتين. وقد يؤدي ذلك إلى نقص كبير في البيوتين.

26 التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفض الامتصاص. لذلك، قد يحتاج المدخنون إلى مكمل البيوتين.

الأطعمة

إن تناول كميات كبيرة من بياض البيض النيئ قد يسبب نقصاً في البيوتين. فبياض البيض يحتوي على الأفيدين الذي يمنع الجسم من امتصاص البيوتين.

27 تحاليل مخبرية لكشف النقص

لا تتوافر أية اختبارات من هذا النوع، إلا لأغراض تجريبية

الفيتامينات

7. مصادر طبيعية

يذكر هذا القسم مصادر الأطعمة والمشروبات التي يمكن الحصول منها على فيتامينات وأحماض ومعادن. إنها مذكورة وفق التسلسل الأبجدي، وليس وفق غنى المصادر بالمادة. إن أردت المزيد من المعلومات عن المصادر الطبيعية، هناك الكثير من الكتب التي تتناول هذا الموضوع.

8. الفوائد

تتألف هذه الفقرة من الفوائد المثبتة، بما في ذلك وظائف الجسم التي تنجزها المادة أو تحسنها. كما تذكر هذه الفقرة الأمراض والمشاكل التي تشفيها هذه المادة أو تحسنها. والواقع أنه تم اختبار هذه الفوائد علمياً بعد دراسات طبية خضعت لإشراف أبرز المسؤولين في هذه المجالات ونشرت في مجلات علمية مشهورة.

9. الفوائد الإضافية المحتملة

يتحدث بعض المؤلفين والعديد من الجرائد والمجلات والبرامج التلفزيونية عن المنتجات بصورة سلبية وغير محقة. تشتمل هذه اللائحة على أقوال غير خاضعة للتدقيق العلمي. قد تكون هذه الأقوال دقيقة بقدر تلك الخاضعة للاختبارات العلمية، لكنها ليست مثبتة في دراسات علمية. فإنجاز مثل هذه الدراسات يستغرق عدة سنوات، ولذلك يجب ذكر هذه الفوائد على أنها فوائد إضافية محتملة. لكن، ألا يرتكز الطب نفسه أحياناً على هذه الفوائد غير المثبتة علمياً؟

10. من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

إن الأشخاص المذكورين في هذه الفئة يحتاجون إلى رعاية كبيرة لاسترداد صحتهم الطبيعية أو تلبية حاجاتهم من الغذاء وحده. في ما يأتي موجز للمجموعات مع لائحة بالأسباب التي تجعلهم أكثر عرضة للخطر.

كل من يتناول مأخوذاً غذائياً غير ملائم أو له حاجات غذائية متزايدة. يدخل ضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لا تتعدى حاجاتهم إلى الطاقة 1200 وحدة حرارية في اليوم. فحصول الجسم على أقل من 1200 وحدة حرارية في اليوم لا يزوده إطلاقاً بالفيتامينات والمعادن الكافية، وتبرز بالتالي الحاجة إلى المكمّلات. والأشخاص الأكثر عرضة لتناول مأخوذ غذائي غير ملائم هم:

- أصحاب البنية الصغيرة أو الذين يتناولون القليل من المواد المغذية في اليوم للحفاظ على وزن معين.
- الكبار في السن الذين تتضاءل نشاطاتهم اليومية كثيراً، ولاسيما النساء.
- الأشخاص الذين بترت أطرافهم.
- الأشخاص الذين لا يمارسون الكثير من النشاط الجسدي بسبب مرض مقيّد للنشاط، مثل مرض القلب أو الخناق الصدري.
- الأشخاص الذين يتبعون حمية غذائية غير ملائمة ومفتقرة إلى التوازن.
- الأشخاص المصابون باضطرابات الأكل مثل الضور أو الشره المرضي.
- الأشخاص النباتيون
- الأشخاص فوق عمر 55 عاماً: هؤلاء الأشخاص قد يتناولون مأخوذاً غذائياً غير ملائم بسبب صعوبة الحصول على الغذاء الملائم أو بسبب الإعاقة والإحباط.
- الحمل: تحتاج المرأة الحامل على الدوام إلى مكمّلات الحديد وحمض الفوليك. وتحتاج أحياناً إلى مكملات أخرى أيضاً. يتوجب على المرأة الحامل أن تزيد مأخوذها الغذائي بحيث يزداد وزنها من 12 إلى 30 باونداً خلال الحمل. لكن معظم النساء لا تستهلكن ما يكفي من الوحدات الحرارية للسماح بزيادة هذا

الوزن، وتصبن بالتالي بالنقص الغذائي. يفضي ذلك إلى ضرورة تناول مستحضر مشتمل على عدة أنواع من الفيتامينات والمعادن بالإضافة إلى مكملات منفصلة من حمض الفوليك والحديد.

إسألي طبيبك عن الماركات الموصى بها للمستحضرات المتعددة الفيتامينات والمعادن. واطلبي نصيحته أيضاً بشأن حمض الفوليك والحديد.

المرأة المرضعة. إن المرأة المرضعة التي تتمتع بصحة سليمة قد تحتاج إلى الاستمرار في تناول المكملات، ولاسيما الحديد. استشيري الطبيب.

يتحدث معظم الاختصاصيين عن ضرورة تناول مكملات الحديد وحمض الفوليك المخصصة للنساء الحوامل والمرضعات على نحو منفصل. فالحديد يسبب أحياناً تأثيرات جانبية غير مريحة في الأمعاء والمعدة، مما يجبر النساء على التوقف عن تناول هذه المكملات.

ثمة عنصر غذائي آخر مهم مع الإرضاع ألا وهو الحاجة إلى المزيد من السوائل. فنقص السوائل قد يسبب الإعاقة تماماً مثل النقص الغذائي. لذا، يتوجب على المرأة شرب 8 أكواب من المياه على الأقل كل يوم.

● الأشخاص الذين يشربون الكحول والعقاقير الأخرى: يحتمل أن يصاب هؤلاء الأشخاص بنقص غذائي. فمعظم مأخوذهم اليومي يقتصر على الكحول المفتقرة إلى المواد الغذائية. كما أن شاربي الكحول يعانون من سوء امتصاص الطعام وتزايد إفراز المواد المغذية بسبب فقدان السوائل والإسهال. وحين يتوقف إستهلاك الكحول، يمكن معالجة النقص الغذائي بالطعام الجيد والمكملات الغذائية لبعض الوقت، في حال لم يكن الكبد مصاباً بأذى. أما الإفراط في تناول العقاقير الأخرى فيؤدي إلى انخفاض الشهية وتضاؤل الاهتمام بالطعام.

● الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة: تشتمل هذه الفئة على الأشخاص المصابين بأمراض سرطانية، أو سوء امتصاص مزمن، أو فرط في عمل الغدة الدرقية، أو انسداد رئوي مزمن، أو مرض قلب احتقاني، أو تليّف في المثانة، أو أمراض أخرى. ويزداد الخطر الغذائي لأن هؤلاء الأشخاص يحتاجون إلى كميات كبيرة جداً من الوحدات الحرارية والمواد الغذائية التي يصعب إشباعها بواسطة الطعام وحده.

● الأشخاص الذين خضعوا مؤخراً لعملية جراحية: قد تؤدي العملية الجراحية إلى نقص نسبي، حتى لو كان الشخص حسن التغذية قبل إجراء العملية. والأشخاص الذين خضعوا إلى عملية جراحية في جهاز المعدة والأمعاء هم الأكثر عرضة للإصابة بالنقص خلال مرحلة ما بعد العملية. هنا تبرز أهمية المكملات. لذا، توصف الفيتامينات والمعادن عبر الأوردة إلى أن يتمكن المريض من الأكل. بعد ذلك، يتناول معظم الأشخاص مكملات الفيتامينات والمعادن لعدة أسابيع بعد العملية الجراحية.

● الأشخاص الذين استئصل جزء من معدتهم أو أمعائهم: يحتمل أن يصاب هؤلاء الأشخاص بالنقص بسبب غياب أجزاء مهمة ممتصة للمواد المغذية من القناة المعدية المعوية. يتولى المستحضر المتعدد الفيتامينات والمعادن الحؤول عادة دون ظهور علامات النقص وأعراضه. أما الأشخاص الذين استئصل جزء كبير من معدتهم فعليهم تناول مكملات الفيتامين B-12 لمدى الحياة (بواسطة الحقن عادة).

● الأشخاص المجبرون على تناول الأدوية:

هناك العديد من الأدوية التي تؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن. وقد ذكرنا هذه الأدوية في قسم "التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن". فالمسهّلات، والأدوية المضادة للحموضة وأدوية الصرع وحبوب منع الحمل هي من الأدوية القليلة التي قد تفرض الحاجة إلى مكمّل لأنواع معينة من الفيتامينات والمعادن.

- الأشخاص المصابون حديثاً بحروق أو إصابات بالغة: تزداد الحاجة الغذائية كثيراً لدى هؤلاء الأشخاص. ويمكن للجرعات الملائمة من المكمّلات أن تسرّع عملية الشفاء واسترداد العافية. أطلب النصيحة من طبيبك.

11. أعراض النقص

يحتوي هذا القسم على لائحة بأعراض النقص المثبتة التي خضعت لدراسات علمية معمقة ونشرت نتائجها في مجلات علمية مشهورة.

12. أهمية هذه المادة

يتناول هذا القسم شرحاً موجزاً للدور الذي تؤديه كل مادة في التفاعلات الكيميائية أو تأثيرها في النمو والصحة.

13. معلومات متفرقة

إن المعلومات المذكورة في هذا القسم لا يمكن إدراجها في بقية الأقسام، مثل:

- إرشادات الطهو للحفاظ على المادة أثناء إعداد الطعام
- الفترات الزمنية قبل إمكانية توقع التغيرات
- معلومات ذات أهمية خاصة

وفي حال عدم وجود معلومات متفرقة عن مادة معينة، يحذف هذا القسم بالكامل.

14. متوافر في شكل

تتوافر الفيتامينات والمعادن والأحماض عادة في أشكال مختلفة تشمل الحقن والأقراص والمساحيق والكبسولات وأشكال فموية أخرى.

15. لا تتناوله إذا

يذكر هذا القسم الظروف التي يكون فيها استخدام هذا الفيتامين أو المعدن أو الحمض غير آمن. وفي اللغة الطبية، يطلق على هذه الظروف اسم موانع الاستعمال المطلقة.

16. إستشر الطبيب إذا

يذكر هذا القسم الظروف التي يتوجب خلالها استخدام الفيتامين أو المعدن أو الحمض بحذر. وفي اللغة الطبية، يطلق على هذه الظروف اسم موانع الاستعمال النسبية. والواقع أن استعمال المنتج في مثل هذه الظروف قد يتطلب عناية خاصة من جانب المريض وطبيبه. وتسود هنا قاعدة: يفترض بالفائدة المحتملة أن تفوق الخطر المحتمل من حيث الأهمية!

17. فوق عمر 55 عاماً

مع تقدم الإنسان في العمر، تحدث تغيرات جسدية تلزم عناية خاصة عند استخدام الفيتامينات والمعادن والأحماض. في الواقع، يتضاءل عمل الكبد والكليتين، ويصبح الاستقلاب أبطأ، وتحدث تغيرات أخرى. وبما أن هذه الأمور متوقعة، لا بد من أخذها بعين الاعتبار.

إن معظم المواد الكيميائية الداخلة إلى الجسم تُستقلَب أو تفرز وفق معدل مرتبط بعمل الكبد والكليتين. لذا، يتوجب على المتقدمين في العمر أن يتناولوا جرعات أصغر أو يخصصوا فترات فاصلة أطول بين الجرعات للحؤول دون حدوث تركّز غير سليم للفيتامينات أو المعادن أو الأحماض. وينطبق هذا المبدأ نفسه على العقاقير والأدوية العلاجية. كما أن التأثيرات السمية والتأثيرات الجانبية الحادة والتفاعلات المعاكسة تصبح أكثر تواتراً

وتسبب مشاكل أكثر خطورة لدى هذه الفئة من الأشخاص.

18. الحمل

يولِّد الحمل حاجة متزايدة إلى التغذية المثالية، الأمر الذي قد يكون صعباً من دون استعمال بعض مكمِّلات الفيتامينات والمعادن. وترتبط المكمِّلات الواجب تناولها بعمر المرأة، ووضعها الغذائي الحالي، وصحتها وعوامل أخرى. يتوجب على المرأة الحامل التحدث مع طبيبها لتحديد نوع المكمِّلات التي تحتاج إليها ومقدارها. لا يفترض بها تناول أي مادة من دون استشارة الطبيب أولاً.

19. الإرضاع

تحتاج الأم المرضعة إلى تغذية سليمة. لذا، يجدر بها اتباع توصيات طبيبها عن الغذاء والفيتامينات والمعادن خلال هذه المرحلة. لا يجدر بها الامتناع عن طرح الأسئلة المتعلقة بهذه المواضيع المهمة. لكن لا يفترض بها تناول أي مادة من دون استشارة الطبيب أولاً.

20. تأثيره في التحاليل المخبرية:

يذكر هذا القسم الدراسات المخبرية التي قد تتأثر عند تناول الفيتامينات أو المعادن أو المكملات. وتشتمل التأثيرات المحتملة على اختبار إيجابي زائف أو سلبي زائف، مما يؤدي إلى نتيجة مرتفعة أو منخفضة فيما حالتك الصحية هي العكس تماماً. وفي الإجمال، يمكن إنجاز التحاليل المخبرية بدقة فقط بعد التوقف عن تناول الفيتامينات أو المعادن أو الأحماض قبل بضعة أيام من موعد التحليل.

21. الحفظ

يناقش هذا القسم كيفية وأمكنة حفظ الفيتامينات والمعادن والأحماض، مع تذكير مهم: يجب حفظ الدواء بعيداً عن متناول الأولاد.

21. معلومات أخرى

يشتمل هذا القسم على التحذيرات والإنذارات الخاصة التي لا يمكن إدراجها في الخانات الأخرى. وقد يحتوي هذا القسم على معلومات عن الوقت المثالي لتناول المادة، وتعليمات عن كيفية مزجها أو تخفيفها، أو أي شيء آخر مهم عن هذه المادة. وفي حال عدم وجود تحذيرات أو إنذارات إضافية لمادة معينة، تغيب هذه الفقرة، كما يظهر في الجدول النموذجي.

22. العلامات والأعراض

إن الأعراض المذكورة هنا هي تلك التي يحتمل ظهورها نتيجة السمية أو الجرعة المفرطة العَرَضية أو المتعمدة. وقد لا يكشف الشخص الذي تناول جرعة مفرطة عن هذه الأعراض، لا بل إنه قد يشهد أعراضاً أخرى غير مذكورة. وفي بعض الأحيان، تكون العلامات والأعراض مماثلة لتلك المذكورة على أنها تأثيرات جانبية أو ردات فعل معاكسة. لكن الفرق يكمن في الحدّة والكثافة. عليك أنت أن تكون الحكم. إستشر الطبيب أو اختصاصي السموم إذا شككت في أمر ما.

23. ما يجب فعله

إذا شككت في حدوث تسمم أو جرعة مفرطة، سواء ظهرت الأعراض أو لم تظهر، إتبع التعليمات المذكورة في هذا القسم.

24. التفاعلات المعاكسة أو التأثيرات الجانبية

إن التفاعلات المعاكسة أو التأثيرات الجانبية هي أعراض قد تحدث عند ابتلاع أي مادة، سواء كانت طعاماً، أو دواءً، أو فيتاميناً، أو معدناً، أو عشبة، أو مكملاً. وتكون هذه التأثيرات غير تلك المرجوة في الجسم.

تعني "عبارة تأثير جانبي" التأثير المتوقع، وإنما المحتّم، لفيتامين أو معدن أو حمض. فبعض أشكال النياسين مثلاً قد تؤدي إلى دوار كبير وتوهج حار في الوجه والعنق في حال تناول الشخص جرعة كبيرة منه. واللافت أن هذه الأعراض غير مؤذية، لكنها مزعجة أحياناً، ولا علاقة لها بالهدف المرجو من علاج النياسين.

أما عبارة "التأثير المعاكس" فهي أكثر دلالة، إذ إن هذه التأثيرات قد تسبب مخاطر تفوق الفوائد. تطلعك فقرة "ما يجب فعله" على الخطوات الواجب اتباعها لمعالجة كل تأثير.

25. التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

قد تتفاعل الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب في جسمك مع فيتامينات ومعادن ومكملات وأعشاب وأدوية أخرى. لا يهم إن كانت هذه المواد موصوفة من قبل الطبيب أو غير موصوفة، طبيعية أو اصطناعية. تؤثر هذه التفاعلات في امتصاص المواد المتفاعلة مع بعضها بعضاً، أو التخلص منها أو توزيعها. ويكون هذا التفاعل مفيداً في بعض الأحيان، لكنه مميت في أحيان أخرى. لن تستطيع ربما أن تحدد من الجدول ما إذا كان التفاعل جيداً أو سيئاً. لذا، إستشر الطبيب أو الصيدلي لأن بعض التفاعلات قد تكون مميتة.

26. التفاعل مع مواد أخرى

تذكر هذه اللائحة التفاعلات المحتملة مع الطعام والمشروبات والدخان ومواد أخرى قد تبتلعها.

27. تحاليل مخبرية لكشف النقص

في بعض الأحيان، تكون المزايا السريرية، أي التاريخ الطبي والعلامات والأعراض حسب تفسير الاختصاصي، الشيء الوحيد اللازم لإجراء تشخيص دقيق للنقص. وفي أحيان أخرى، رغم أن المزايا السريرية قد توحي بتشخيص معين، تبقى الحاجة إلى تحليل مخبري معين لإثبات البرهان. ويفضل جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات قبل الالتزام بمسار علاج طويل، وأحياناً باهظ الثمن أو خطر. لذا، حين تتوافر التحاليل المخبرية بأسعار مقبولة نسبياً، يستطيع الأطباء معالجة مرضاهم بثقة أكبر مما لو اضطروا إلى فعل ذلك من دون تأكيد مخبري للتشخيص. يذكر هذا القسم العديد من هذه التحاليل المخبرية.

ملاحظة: إن تحليل نماذج الشعر للكشف عن نقص المعادن والعناصر الضئيلة ليس اختباراً صالحاً، بالرغم من سهولة توافره تجارياً. فالمعادن والعناصر الضئيلة موجودة في الشامبو ومنتجات العناية بالشعر، وكذلك في البيئة المحيطة. وحين تكون التغذية سيئة لأي سبب كان، يُبْطئ نمو الشعر، مما يؤدي إلى زيادة تركز المعادن في الشعر. وكلما ازداد هذا التركيز، جاءت النتائج مرتفعة على نحو زائف. لهذا السبب، تعتبر اختبارات الشعر عديمة الجدوى بالكامل إلا لأغراض تجريبية.

المكملات والأدوية العشبية

المكملات

المكملات هي مواد كيميائية ليست فيتامينات ولا معادن، وإنما جرى تصنيفها بمثابة مكمّلات غذائية. وقد كشفت معظم المكملات عن تأثيراتها في الجسم، لكن لم يتم التأكد بعد من سلامتها وفاعليتها عند تناولها في شكل حبوب أو كبسولات لتكملة المأخوذ الطبيعي من الطعام. واللافت أن الفوائد المتوقعة والمزعومة تتخطى كثيراً ما يمكن إثباته في الوقت الحاضر. وتشمل هذه الفوائد الخصائص المقاومة للتقدم في العمر والادعاءات بأن المواد تولد الصحة وتحافظ عليها.

يتوزع الأشخاص على فئتين منفصلتين عند التحدث عن المكملات. فمن جهة، يناشد المبدأ الطبي التقليدي بضرورة "تناول غذاء متوازن للحصول على كل الكربوهيدرات والدهون والألياف والبروتينات والفيتامينات والمواد المغذية المجهرية التي يحتاج إليها الجسم". لكن ثمة معلومات متوافرة اليوم تؤكد أن "غذاءنا الطبيعي والمتوازن" يظهر أننا نعاني من تخمة الأكل وسوء التغذية. ويجمع معظم الخبراء في المجالين الطبي والغذائي على أننا نستهلك الكثير من الوحدات الحرارية، والكثير من الدهون، والقليل من الألياف، والكثير من السكر المكرر، والكثير من الصوديوم، وكمية غير كافية من الكربوهيدرات غير المكررة، مما يصعّب علينا الاستمتاع بصحة مثالية من خلال الغذاء وحده.

ومن جهة أخرى، يرى البعض الآخر أن كل مكمّل جديد أو كل معلومات جديدة عن المكمّلات الموجودة هي بمثابة معجزة تشفي أمراضنا شرط أن يفسح لها التيار الطبي المحافظ والجمعية الأميركية للأطعمة والأدوية المجال للقيام بذلك. وقد حقق المعلنون نجاحاً كبيراً مع هذه المجموعة لأن العديد من الأشخاص يقتنعون بسهولة أنهم إذا تناولوا منتجاً معيناً، تصبح صحتهم أفضل حالاً، ويعيشون لفترة أطول، ويبدون بشكل أجمل وأنحف وأكثر جاذبية.

لا تتوافر معلومات كثيرة عن الذين يعتمدون الحل الوسط بين التيارين، علماً أن هذا الحل قد يمثل ربما الحقيقة الفعلية للتغذية البشرية في الوقت الحاضر. وتأكد من أن هذا الكتاب يعتمد الحلّ الوسط. وهو لا يعبّر عن أي رأي شخصي، وإنما يذكر الإجماع الذي توصل إليه الخبراء.

الأعشاب الطبية

ثمة ارتداد شعبي كبير في الوقت الحاضر ضد الطب التقليدي كما هو ممارس اليوم، إذ إن الممارسة الطبية جلبت لنفسها بعض المشاعر السلبية. يتخذ جزء من هذا الارتداد شكل العودة إلى الطب "الطبيعي"، وبالتحديد إلى واحدة من 2500 عشبة تم استخدامها على مرّ العصور لأغراض طبية. يصف الناس لأنفسهم هذه النباتات ويعتقدون أنهم يوفرون المال والوقت إذا لم يستشيروا طبيبهم. وبما أن هذه الأعشاب الطبية طبيعية وغير خاضعة للضوابط عموماً، يعتقد العديد من الأشخاص أنهم آمنون من

لمخاطر. لكن هذا الأمر ليس صحيحاً.

طوال عدة قرون، جمع الناس الأعشاب لاستخدامها لأغراض طبية. وبالرغم من خضوع بعض هذه الأعشاب للتجارب، فإن معظم استخدامات الأعشاب مرتكزة على روايات شعبية وليس على دراسات علمية. والواقع أن بعض الأدوية الأكثر فائدة، مثل القمعية، والراولفيا (المستخدمة لمعالجة الأمراض العقلية وضغط الدم المرتفع)، والكروملين (المستخدمة للحؤول دون نوبات الربو) والكورار (مرخية للتعضلات)، جاءت كلها من علاجات عشبية "شعبية". صحيح أن الأعشاب قد تكون علاجاً نفيساً للعديد من الأمراض، لكن عليها الخضوع لدراسات علمية مكثفة قبل السماح باستخدامها في الطب السريري.

هناك الكثير من الأعشاب الطبية التي تمتاز بخصائص عقاقيرية نعرف جيداً أنها مفيدة. لكن في الوقت نفسه، قد تكون هذه الأعشاب سامة أو مؤذية. تتوافر الأعشاب الطبية في عدة أشكال، لكن معظمها خضع لفحوصات واختبارات جمعية الأطعمة والعقاقير. وتجدر الإشارة أيضاً إلى أن المعالجين بالأعشاب يخضعون مبدئياً لدورات تدريبية في العلاج الصيني التقليدي، ولا يصفون عشبة واحدة فقط وإنما يزعمون أن الفوائد العلاجية تصبح أفضل عند مزج عدة أعشاب معاً.

لقد تحول الناس إلى الأعشاب الطبية لاعتقادهم أنها "طبيعية" وآمنة وفعالة ومذهلة. لكن التجارب علمتنا أن الطب الفعال يكشف أيضاً عن تأثيرات جانبية غير مريحة، وردات فعل معاكسة، وتسمم محتمل، تماماً مثلما تفعل العقاقير الأخرى المصنّعة.

تختلف المكونات النشطة في الأعشاب الطبية، سواء جمعت العقاقير العشبية بنفسك أو اشتريتها من السوق. ومن هذه العناصر المتغيرة نذكر:

- الظروف التي نشأت خلالها النبتة (ظروف التربة، درجة الحرارة، الفصل)
- مدى نضوج النبتة عند قطفها
- طريقة التجفيف
- نوع الحفظ ومدته

في الطب التقليدي، تخضع هذه العوامل المتغيرة إلى رقابة إجراءات التصنيع أو اختبارات الحكومة، بهدف تحديد مقدار المكوّنات النشطة وبالتالي التكهن بسلامة المادة وفاعليتها. لكن هذه الضوابط ليست موجودة أبداً في الأعشاب الطبية، إلا إذا أراد المصنّع نفسه فعل ذلك.

أدوية الإرضاء

لطالما اعتبر عنصر الإرضاء ميزة في استعمال الأعشاب الطبية. يزعم معظم العلماء والباحثين أن معظم الأعشاب لا تساعد الأشخاص فعلاً. بل إن الشعور بالرضى نتيجة استخدام هذه الأعشاب هو الذي يؤثر إيجاباً في الصحة. لهذا السبب، باتت تتوافر اليوم أدوية "إرضاء" خالية تماماً من المكونات النشطة من الناحية العقاقيرية أو البيولوجية. ويقول علماء آخرون إن المقادير الصغيرة من هذه الأعشاب لن تؤثر حتماً في الجسم، لكن المقادير الكبيرة قد تفعل ربما.

على مرّ العصور، ساعد المعالجون الأشخاص المرضى على الشفاء، مهما كان مرضهم. واستخدم العديد من المعالجين آنذاك علاجات خالية من أي تأثير عقاقيري في الجسم. لكن هذه العلاجات لم تكن دوماً عديمة

الجدوى، لا بل أثبتت فاعليتها في الغالب.

وفي النهاية، اقتنعت الدراسات الحديثة أن كل العلاجات تساعد في التخفيف من الأعراض لدى بعض الأشخاص. في بداية القرن العشرين، رأى العديد من المرضى والأطباء أن علاجات الإرضاء زائفة، لكننا نعرف اليوم أن هذا الأمر ليس صحيحاً. فعلاجات الإرضاء قادرة على محاكاة تأثير معظم العقاقير النشطة فعلاً. كما أن تأثيرات علاجات الإرضاء حقيقية ويمكن أن تساعد كثيراً العلاجات التقليدية.

كيف يعمل علاج الإرضاء؟ لا نعرف ذلك بالتحديد، بالرغم من وجود العديد من النظريات.

الأندورفينات، وهي مواد كيميائية موجودة في الدماغ، يمكن تنشيطها بواسطة التمارين والإجهاد والتمارين العقلية والتخيل. وعند تنشيط الأندورفينات، يمكنها القضاء على الألم تماماً مثلما تقضي المخدرات على الألم. والواقع أن علاج الإرضاء قادر على تحفيز إنتاج الهرمونات في الجسم، مثل الكورتيزون والأدرينالين. يمكن أن يؤثر ذلك في طريقة تصرفنا وشعورنا وتفكيرنا. وإذا استطاع علاج الإرضاء إثارة إنتاج هذه المواد الكيميائية، ينجح عندها في التخفيف من أعراض الكثير من الأمراض.

لكن الجزء الذي يصعب تفسيره هو دور "قوة الاقتراح" في فاعلية أي علاج، سواء كان عقاراً قوياً أو مكملاً أو عشبة أو علاجاً إرضائياً. وقد تمت دراسة اللمسة الرقيقة للشافي، وطعم المنتج ورائحته، وطريقة توضيبه وثمنه. وتبين أن هذه العوامل تؤدي فعلاً دوراً في تأثير علاج الإرضاء.

فهم المصطلحات الشائعة

عند قراءة معلومات عن الأعشاب الطبية، سوف تصادف حتماً المصطلحات والتعابير الآتية. إنها تشير إلى كيفية كشف الأعشاب الطبية عن فوائدها.

رفادة- قطعة قماش منقوعة في سائل عشبي بارد، ومن ثم معصورة وموضوعة مباشرة على الجلد.

مادة مستخلصة- يتم غلي العشبة لمدة 10 أو 15 دقيقة، ومن تركها منقوعة.

خلاصة- محلول ناجم عن نقع العشبة في المياه الباردة لمدة 24 ساعة.

كمادة- قطعة قماش منقوعة في سائل عشبي ساخن، ومن ثم معصورة وموضوعة مباشرة على الجلد.

نقيع- يتم تحضير شاي من خلال نقع العشب في المياه الساخنة. يمكن إعداد النقيع من أي جزء من النبتة.

مرهم- الشكل الذروري للنبتة ممزوج مع مرهم ناعم، مثل اللانولين أو الشمع أو الشحم.

لبخة- توضع العشبة على قطعة قماش رطبة، ومن ثم تلصق مباشرة بالجلد.

مسحوق- الجزء المفيد من النبتة مسحوق ومحوّل إلى ذرور.

شراب- تضاف العشبة إلى سكر أسمر مذوّب في مياه مغلية، ويغلى من ثم المزيج ويصفى.

نقاط للتذكير

لا بد من توخي الحذر عند استعمال كل الأدوية العشبية. إقرأ جيداً اللائحة المذكورة في الصفحة 29، وتذكر الأمور الآتية:

- لا يجدر بك إعطاء الأولاد ما دون السنتين أدوية عشبية.

- يتوجب على النساء الحوامل والمرضعات تفادي الأدوية العشبية لأنها تلحق الأذى بالجنين أو الطفل الرضيع.
- لا ننصحك بجمع الأعشاب بنفسك، إلا إذا كنت خضعت لدورات تدريبية مكثفة. فالتعرف الصحيح إلى النباتات ومعرفة كيفية انتقائها وحفظها واستخدامها يتطلب الكثير من المعرفة.

يتناول هذا الكتاب مسألة الأعشاب الطبية بدءاً من الصفحة 177، ويذكر خصائص العديد من النباتات المنتشرة والمستخدمة عموماً في الولايات المتحدة وكندا، بالإضافة إلى عدد من الأعشاب الأخرى الأقل شيوعاً. تجدر الإشارة إلى أن بعض الأعشاب التي استخدمت بكثرة في الماضي باتت اليوم أقل استعمالاً. لذلك، عمدنا في هذا الكتاب إلى توزيع النباتات على فئتين: "الأعشاب الشائعة" و"الأعشاب الأقل شيوعاً".

اللصائق

تخضع المكملات الغذائية حالياً لقانون المكملات الغذائية الصادر عام 1994. يحدد هذا القانون ضرورة ذكر اللصائق للمعلومات المرتبطة فقط بتركيبة المكمّل ووظيفته، وعدم الإشارة مباشرة إلى فاعليته في الحؤول دون مرض ما أو علاجه.

وفي العام 1998، أصبح قانون تحديث منظمة الأطعمة والعقاقير الصادر عام 1997 ساري المفعول. وحسب هذا القانون، بات يسمح للصانعين بذكر المعلومات شرط أن تكون مستندة إلى بيانات حديثة ومصدّق عليها من قبل منظمة الصحة العالمية ووزارة الصحة ووزارة الزراعة والمؤسسات الطبية الأخرى المتخصصة.

دليل إلى جداول المكمّلات والأعشاب الطبية

لقد نظمنا معلومات مكملات الأطعمة والأعشاب الطبية في هذا الكتاب في شكل جداول مكثفة وسهلة القراءة. ووصفنا كل عشبة أو مكمّل في جدول ممتد على صفحة أو صفحتين، كما هو مبين في الجدول النموذجي في الصفحة التالية. ورتبنا الجداول حسب التسلسل الأبجدي للأسماء الأكثر شيوعاً. وإن لم تتمكن من العثور على الاسم الذي تريده، إبحث في الفهرس عن الأسماء البديلة أو إسأل طبيبك أو الصيدلي عن الأسماء البديلة للاسم الذي تريده.

نظمنا جداول المكملات وجداول الأعشاب الطبية بالطريقة نفسها. إلا أن جداول المكملات لا تحتوي كلها على قسم "الاسم البيولوجي" أو "الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية" وذلك لأسباب جلية.

أ. الاسم الشعبي

يحمل كل جدول عنوان الاسم الأكثر شعبية وشيوعاً. وفي حال وجود أكثر من اسم شعبي واحد، عمدنا إلى ذكر الأسماء البديلة بين قوسين. وفي حال وجود عدة أسماء محتملة للعشبة أو المكمل، سوف تجد الأسماء الأقل شيوعاً مذكورة في قسم "المعلومات الأساسية". يحتوي الفهرس على مرجع لكل اسم مذكور. والجدير بالذكر أن الأسماء الشائعة قد تختلف بين منطقة وأخرى في العالم.

ب. الاسم البيولوجي (الجنس والنوع)

يعرِّف هذا القسم بجنس العشبة ونوعها. ولا تزال هذه الأسماء اللاتينية قيد الاستعمال في مجتمع علماء النباتات وعلماء الأحياء. وقد ذكرناها هنا لمساعدتك في التعرف إليها. وبما أن بعض الأعشاب تملك أكثر من اسم بيولوجي واحد، ويشتمل بعضها على عدة أنواع، عمدنا إلى ذكر الجنس أيضاً. لكن جداول مكملات الأطعمة لا تشتمل على هذه المعلومات.

ت. الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية

تتعرف هنا إلى أجزاء العشبة المستخدمة للحصول على الآثار المرجوة. وغالباً ما تستخدم الجذور والأوراق واللحاء والأزهار لهذا الغرض، فيما تستخدم أحياناً النبتة بأكملها. ملاحظة: لا تشتمل جداول مكملات الأطعمة على هذه المعلومات.

ث. المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة

ذكرنا في هذا القسم المواد الكيميائية وأسماء فصائل المجموعات المرتبطة كيميائياً. وتشتمل هذه الأخيرة على الصابونين وأحماض التنيك والزيوت المتطايرة وأخرى.

ج. التأثيرات المعروفة

يذكر هذا القسم التأثيرات الكيميائية للعشبة الطبية أو المكمّل موضوع النقاش. وقد تم التعرف على هذه التأثيرات والمصادقة عليها من قبل العلماء والباحثين. ثمة تأثيرات مفيدة وأخرى مؤذية.

ح. معلومات متفرقة

يحتوي هذا القسم على معلومات لا يمكن إدراجها في الأقسام الأخرى من الجدول. وفي حال عدم وجود أية معلومات إضافية، لا يظهر هذا القسم في الجدول.

خ. التأثيرات الإضافية المحتملة

يحتوي هذا القسم على الأعراض أو المشاكل الطبية التي قيل إن هذا العقار يعالجها أو يحسنها. قد تكون هذه الأقوال صحيحة، لكنها غير مثبتة بعد في الدراسات العلمية.

د. لا تتناوله إذا

تجد هنا الظروف التي يفضل فيها عدم استعمال هذه العشبة أو المكمّل للحفاظ على السلامة. وفي اللغة الطبية، يطلق على هذه الظروف اسم موانع الاستعمال المطلقة

ذ. إستشر الطبيب في حال

يذكر هذا القسم الظروف التي يجدر خلالها استخدام هذه العشبة أو هذا المكمّل بحذر. وفي اللغة الطبية، يطلق على هذه الظروف اسم موانع الاستعمال النسبية. والواقع أن استعمال الأعشاب أو المكملات في مثل هذه الظروف يحتاج إلى درس مُفصَّل من قبلك وقبل طبيبك. وتذكر أن الفائدة المحتملة يجب أن تفوق كثيراً الخطر المحتمل من حيث الأهمية.

ر. الحمل

كلما تعلمنا المزيد عن الأدوية الفعالة، بما في ذلك الأدوية العشبية، ازدادت خشية العاملين في قطاع الرعاية الصحية من الآثار المحتملة لأي منتج طبي على طفل غير مولود بعد. وينطبق هذا الخوف على كل المواد الكيميائية التي تسبب تغيرات في الجسم. والواقع أن الميزة الطبيعية للأدوية العشبية لا تعتقها من إمكانية تسبيب الأذى. لذا، يفضل ألاّ تتناول المرأة الحامل أي شيء إن أمكن.

ز. الإرضاع

رغم أن الطفل الرضيع ليس معرضاً للأذى بقدر الجنين، كوني حذرة. فإذا تناولت دواءً أو عشبة أثناء فترة الإرضاع، إحرصي على فعل ذلك تحت إشراف الطبيب.

س. الأطفال الرضّع والأولاد

إن معالجة الأطفال الرضّع والأولاد ما دون السنتين بأي مكمّل أو مستحضر عشبي محفوف عادة بالمخاطر. فالجرعات والاستعمالات والتأثيرات للمكمل أو العشبة لا يمكن تقديرها بسهولة لدى الولد الصغير. لذا، لا تستخدم أية أعشاب طبية أو مكمّلات لمعالجة مشكلة يعاني منها ولدك من دون استشارة الطبيب أولاً.

ش. معلومات أخرى

تظهر التحذيرات والتنبيهات في هذا القسم إن لم نتمكن من إدراجها في الأقسام الأخرى.

ص. كيفية الحفظ

يطلعك هذا القسم على كيفية حفظ المكملات والأعشاب بالطريقة المثلى. ولا بد من تذكر أمر مهم: إحفظ دوماً المكملات والأعشاب بعيداً عن متناول الأولاد.

ض. الجرعات الآمنة

لم تحدد منظمة الأطعمة والعقاقير الأميركية

لجرعات الآمنة من الأعشاب (والعديد من المكملات). لذا، يستحيل علينا ذكر الجرعة "الآمنة". لكن أصحاب الخبرة في الأعشاب يستطيعون التكهن بالجرعات الآمنة إن كانوا يعرفون عمر الشخص وتاريخه الطبي وبعض الحقائق المهمة عن صحته الحالية.

ويصدر بعض الموزعين المشهورين مكملات ومنتجات الأعشاب توصيات حول الجرعات الآمنة لمنتجاتهم. لكن هذه الجرعات قد تختلف كثيراً بين صانع وآخر، حسب عمر المنتج ونقاوته. وعليك الإدراك أنه كلما تناولت المزيد من المنتج لفترة ممتدة من الزمن، ازداد احتمال تعرضك للتسمم. فمعظم منتجات الأعشاب والمكملات آمنة عند تناولها بجرعات صغيرة لفترات قصيرة من الوقت. لذا، لا تقع أبداً في شرك التفكير أنه "إذا كان القليل جيداً، لا بد أن يكون الكثير أفضل".

ويذكر هذا القسم في جداول المكملات الأشكال المتوافرة من المادة، حتى لو لم تكن هناك جرعة آمنة موصى بها. إتبع دوماً تعليمات الصانع ونصيحة الطبيب.

ط. السمية

يشتمل هذا القسم على معدّل السمية المتوسط لكل مكمّل وعشبة طبية.

ظ. التفاعلات المعاكسة، التأثيرات الجانبية، وأعراض الجرعات المفرطة

إن التفاعلات المعاكسة أو التأثيرات الجانبية هي أعراض قد تحصل عند تناول مادة، سواء كانت طعاماً أو دواءً أو فيتاميناً أو معدناً أو عشبة أو مكملاً. وتكون هذه التأثيرات مغايرة لتلك المرجوة من المادة.

تعني عبارة "التأثير المعاكس" التأثيرات التي قد تسبب مخاطر تفوق الفوائد.

أما عبارة "تأثير جانبي" فتعني التأثير المتوقع، وربما المحتّم، لفيتامين أو معدن أو حمض. فالتأثير الجانبي للجرجار Horseradish مثلاً قد يكون الغثيان. صحيح أن هذا العَرَض غير مؤذٍ، لكنه مزعج ولا علاقة له أحياناً بالهدف الذي استخدمت المادة من أجله.

إذا شككت في حدوث جرعة مفرطة، سواء كانت الأعراض موجودة أو لا، إتبع التعليمات المذكورة في هذا القسم.

تحذير

يعود إليك قرار استخدام أو عدم استخدام المكملات والأعشاب الطبية. إذا قررت استخدامها، تأكد جيداً من معرفتك وفهمك لماهيتها. حاول التعرّف إلى المورد، وتأكد من المخاطر المحتملة. واعتبر أن المداواة الذاتية بالأعشاب الطبية أو بعض المكملات قد تمنعك من الحصول على مساعدة أفضل من الأدوية التي خضعت للاختبارات الطبية والدراسات العلمية.

كيفية استخدام الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية بطريقة آمنة

كيفية استخدام الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية بطريقة آمنة

لعلّ مقدار الجرعة الواجب تناولها هو التحذير الأكثر أهمية بالنسبة إلى كل الفيتامينات والمعادن والمكمّلات والأعشاب الطبية. وعلى رغم الآراء الشعبية المذكورة في العديد من مقالات المجلات والجرائد، يمكن أن تسبب الجرعات الكبيرة من بعض هذه المواد خطراً على الصحة. لا تؤمن كثيراً في الإعلانات المثيرة وتتناول جرعات كبيرة. فالاعتقاد أنه "إذا كان القليل جيداً، لا ريب أن الكثير أفضل" هو اعتقاد خاطئ في المنطق العقلاني للمنتجات المخصصة لحماية الصحة. لذا، إحرص دوماً على تناول جرعات معقولة.

1. تعرّف قدر الإمكان إلى الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية قبل تناولها. ومن مصادر المعلومات الصالحة في هذا المجال نذكر هذا الكتاب والمكتبة العامة والطبيب والصيدلي.
2. لا تتناول الفيتامينات أو المعادن أو المكمّلات أو الأعشاب الطبية الموصوفة لشخص آخر، حتى لو كنت تشهد أعراضاً مماثلة لما يشهده. وفي الوقت نفسه، لا تنصح الآخرين بتناول ما وصفه الطبيب لك، لأن ذلك قد يسبب لهم الأذى.
3. أخبر الطبيب أو الاختصاصي في الرعاية الصحية عن الأعراض التي تشهدها وتظنّ أنها ناجمة عن شيء تتناوله.
4. تناول الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية بعد التعرف جيداً إلى محتوياتها.
5. لا تضع الأدوية بالقرب من سريرك، لأنك قد تتناول الجرعة نفسها مرتين فيما أنت شبه نائم أو مرتبك.
6. تعلم أسماء كل المواد التي تتناولها.
7. إقرأ اللصائق الموجودة على الأدوية التي تتناولها. إن كانت المعلومات غير كافية، إسأل الصيدلي عن المزيد من التفاصيل.
8. إن كانت المادة متوافرة في شكل سائل، رجّ العلبة جيداً قبل تناول محتواها.
9. إحفظ كل الفيتامينات والمعادن والمكمّلات والأعشاب الطبية في أمكنة باردة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة والرطوبة. لا ينصح عادة بحفظها في خزانات الحمام لأنها ساخنة ورطبة.
10. إن كان الفيتامين أو المعدن أو المكمّل أو العشب الطبي يحتاج إلى التبريد، لا تحفظه في الثلاجة.
11. أطلب من الصيدلي أن يعطيك ملعقة قياس لتناول المواد السائلة وقطّارة مرقّمة لإعطاء الأدوية السائلة إلى الأطفال والأولاد.
12. إتبع تعليمات الصانع أو الطبيب في ما يتعلق بتعليمات الحمية الغذائية. فبعض المنتجات تعمل بصورة أفضل عند تناولها مع الأكل، فيما يفضل تناول منتجات أخرى والمعدة فارغة. كما أن

بعض المنتجات تستلزم اتباع حمية غذائية معينة. فالحمية القليلة الملح مثلاً تعزز فاعلية المنتجات المخصصة لخفض ضغط الدم.

13. تجنّب كل المواد التي تعرف أنك حساس لها.

14. إذا أصبحتِ حاملاً أثناء تناول أي فيتامين أو معدن أو مكمّل أو عشب طبي، توقفي فوراً عن تناوله إلى حين مناقشة الأمر مع الطبيب. أخبري الطبيب بالجرعة التي كنت تتناولينها والفترة الزمنية التي مضت على تناولك لهذه المادة.

15. أخبر الطبيب أو اختصاصي الصحة عن الفيتامينات أو المعادن أو المكملات أو الأعشاب الطبية أو المواد التي تتناولها، حتى لو اشتريتها من دون وصفة طبيب. وهذه المعلومات بالغة الأهمية أثناء المرض أو قبل القيام بعملية جراحية. واحرص أيضاً على ذكر المسهلات، والأدوية المضادة للحموضة، والمنشطات والمستحضرات الشائعة. فالعديد من الأشخاص يعتقدون أن هذه المنتجات آمنة ولا يخبرون الطبيب أو الممرض أو الصيدلي عنها.

16. إعتبر كل الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية مؤذية للأولاد. لذا، إحفظها بعيداً عن متناولهم.

17. إن الكحول والماريجوانا والكوكايين والعقاقير الأخرى المعدّلة للمزاج والدخان تسبب تفاعلات مهددة للحياة عند مزجها مع الفيتامينات والمعادن والمكملات والأعشاب الطبية. كما أنها تحول دون فاعلية العلاج أو تؤخر العودة إلى الوضع السوي. لذا، يجدر تفاديها كلها.

الفيتامينات

الفيتامين هو كلمة عامة تستخدم للمركبات العضوية غير المرتبطة. تحتوي كل المركبات العضوية على ذرّة الكربون. وتتوافر الفيتامينات في مقادير ضئيلة في العديد من الأطعمة وهي منتشرة بكثرة في موردنا الغذائي.

الفيتامينات ضرورية لوظيفة الاستقلاب الطبيعية في الجسم. إنها تشكل جزءاً من الأنزيمات للمساعدة في إتمام التفاعلات الكيميائية في الجسم، وهي مكوّنات في الهرمونات. قد تذوب الفيتامينات في المياه فقط، أو تذوب في الدهون فقط. ومن دون الفيتامينات، تصيب الجسم أمراض نقص مهددة للحياة، مثل تورّم اللثة ونزف الدم منها نتيجة نقص الفيتامين C، أو داء الحُصاف Pellagra الناجم عن نقص النياسين. يعتبر النقص التقليدي نادراً في الولايات المتحدة نتيجة الوفرة الغزيرة للطعام. لذا، تتركز الأبحاث في الوقت الحاضر على كيفية تحسين الصحة عبر الفيتامينات. تجدر الإشارة إلى أن الفيتامينات الموجودة في الأطعمة هي فيتامينات طبيعية، فيما تلك المنشأة في المختبرات هي فيتامينات اصطناعية.

معلومات أساسية

البيتا كاروتين Beta-carotene هو مركّب من الفيتامين A موجود في النباتات. يتولى الجسم تحويل البيتا كاروتين إلى الفيتامين A.

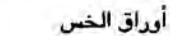
أما الرتينول Retinol فيأتي من منتجات حيوانية مثل الكبد وصفار البيض والجبن والحليب.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الدهن
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

المشمش الطازج	الكبد
الهليون	الحليب
البروكلي	أوراق الخردل الخضراء
الشمام	اليقطين
الجزر	السبانخ
البيض	كوسا الشتاء
الهندباء النيئة	البطاطا الحلوة
اللفت	الطماطم
أوراق الخس	البطيخ





الفوائد

- يساعد في علاج بعض اضطرابات العيون، بما في ذلك الحؤول دون عمى الليل وتكوّن الماء الأزرق في العين.
- يساعد على نمو العظام والأسنان والتوالد.
- يساعد على التكوّن السليم للجلد والشعر والأغشية المخاطية.
- يعزز مقاومة الجسم للالتهابات التنفسية والالتهابات الأخرى (بما في ذلك داء الحصبة في دول العالم الثالث).
- قد يساعد في معالجة حب الشباب والحصف والجروح المفتوحة والتقرحات عند تطبيقه بشكل خارجي.



الفوائد الإضافية المحتملة

- يساعد في ضبط زرق العين
- يحمي من تأثيرات التلوث والضباب الدخاني، إذ إن البيتا كاروتين يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد
- يسرّع الشفاء
- يساعد في التخلص من بقع الشيخوخة
- يحسّن جهاز المناعة
- يساعد في شفاء الجروح والشقوق في الجلد
- يعالج ربما فرط عمل الغدة الدرقية.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة
- الذي يعاني من مرض مزمن أو من حمى طويلة الأمد
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية
- الذي تعرض مؤخراً لإصابة أو حرق بالغ
- الأولاد المفتقرون إلى التغذية الملائمة ويعانون من خلل في جهاز المناعة

أعراض النقص

- عمى الليل
- عدم إفراز الدمع
- تغيرات في العينين، واحتمال حدوث العمى إن كان النقص حاداً وغير معالج
- التعرض للأمراض المُعدية، ولاسيما في الجهاز التنفسي
- بشرة جافة وخشنة
- فقدان الوزن
- نمو سيئ للعظام
- مينا ضعيفة للأسنان
- إسهال
- نمو بطيء
- حب الشباب
- أرق، تعب



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- ضروري للعمل الطبيعي لشبكية العين (إذ إنه يتحد مع الخضاب الأحمر في الشبكية لتكوين الرودوسبين– المادة الضرورية للإبصار في الظلمة الجزئية).
- قد يعمل بمثابة عنصر معاون في أنظمة الأنزيمات.
- ضروري لنمو العظام وعمل الخصيتين وعمل المبيضين ونمو الجنين وتنظيم النمو وتخليق الأنسجة.

معلومات متفرقة

- يستغرق نقص الفيتامين A من الغذاء إلى عدة أشهر للكشف عن الأعراض. يخزّن الشخص الطبيعي في كبده مورداً يكفي لسنتين من الفيتامين A.
- تتولى الغدة الكظرية إنتاج الستروييدات التي هي جزء من الاستجابة الطبيعية للإجهاد وعمل جهاز المناعة. لذا، يؤدي الاخفاق في إنتاج هذه الهرمونات المهمة إلى جعل جهاز المناعة في وضع غير مثالي.

متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات، يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- محلول فموي: يجب تخفيفه في نصف كوب من الماء أو أي سائل آخر. يفضل تناوله بعد ساعة أو ساعة ونصف الساعة من الانتهاء من الوجبة إلاّ إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- الفيتامين A موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- تتوافر بعض الأشكال في الاسم الأحيائي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إذا كانت لديك حساسية تجاه أي مستحضر محتوي على الفيتامين A.
- لا تتناولي جرعات أكبر من تلك الموصى بها إن كنت تخططين للحمل أو أنك حامل.

إستشر طبيبك في حال المعاناة من:

- تليف البنكرياس الحوصلي
- داء السكري
- مرض معوي مع إسهال
- مرض في الكليتين
- مرض في الكبد/تضخم الكبد
- نشاط مفرط للغدة الدرقية
- مرض في البنكرياس
- التهاب الكبد
- الحمل
- الإرضاع

فوق عمر 55 عاماً

- يزداد احتمال تعرّض الأشخاص الأكبر سناً إلى سوء التغذية، ويحتاجون بالتالي إلى مكمّل
- يجب تناول الجرعات بعناية لتفادي التعرض إلى سمية محتملة.

الحمل:

- إن الجرعات اليومية التي تتخطى 5000 وحدة دولية قد تؤخر نمو الجنين وتسبب له تشوهات في مجاريه البولية.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- سمّية مزمنة في الفيتامين -A ارتفاع الغلوكوز في الدم، والنيتروجين في بول الدم، والكلسيوم في مصل الدم، والكولسترول والترايغليسريد في مصل الدم.
- نتائج سيئة في اختبار التكيف مع الظلمة (راجع المسرد)
- نتائج سيئة في مخطط كهربائية رأرأة العين (راجع المسرد)
- نتائج سيئة في مخطط كهربائية الشبكية (راجع المسرد)

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

- يكشف الأولاد عن حساسية أكبر تجاه الفيتامين A وهم أكثر عرضة للإصابة بالتسمم عند تناول جرعات أكثر من تلك الموصى بها.
- يقلب التسمم ببطء عند الانقطاع عن تناول الفيتامين A، لكن هذا الأمر قد يستغرق عدة أسابيع.

الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض

النزف من اللثة أو الفم المتقرّح؛ بقع ناتئة ومتورمة في رأس الطفل؛ استسقاء الرأس (ماء على الدماغ)، ارتباك أو إثارة غير طبيعية؛ إسهال؛ دوار؛ رؤية مزدوجة؛ صداع؛ اهتياج؛ بشرة جافة؛ تساقط الشعر؛ تقشر الجلد في الشفتين وراحتيّ اليدين وأماكن أخرى؛ تقيؤ؛ تضخم الطحال والكبد.

ملاحظة: تظهر أعراض التسمم عادة بعد 6 ساعات على تناول الجرعات الكبيرة من الفيتامين .A قد تتطور الأعراض تدريجياً وتمتد على فترة أطول من الوقت إن كانت الجرعات المفرطة أقل حدة. والجدير بالذكر أن الجرعات المفرطة لا تحدث مع البيتا كاروتين، لكن المقدار الكبير من هذا الأخير قد يجعل البشرة صفراء إلى برتقالية اللون.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة:

توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

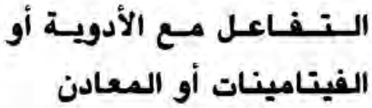


التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الشهية	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ألم في العظام أو المفاصل	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انزعاج، أو تعب أو ضعف	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
جفاف وتشقق البشرة أو الشفتين	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حمى/ارتفاع الحرارة	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تساقط الشعر	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
زيادة في تواتر التبويل	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ازدياد حساسيةالجلد تجاه نور الشمس	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

هتياج	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
البيتا كاروتين	إستشر الطبيب. هذه الأعراض شائعة عند تناول مكمّل
بقع صفراء–برتقالية في كعب القدمين، أو راحتيّ اليدين أو الجلد المحيط بالأنف والشفتين.	

Retin-A	يستخدم لمعالجة حب الشباب. و Retin-Aهو مثيل للفيتامين A ولا يوصى باستعماله أثناء الحمل والإرضاع
فيتامين E	إن المقادير الطبيعية تسهّل امتصاص الفيتامين A وتخزينه في الكبد واستخدامه. لكن الجرعات المفرطة قد تقضي على مخزون الفيتامين A في الكبد. كما أن تناول البيتا كاروتين لفترة ممتدة من الزمن قد يخفض مستويات الفيتامين E

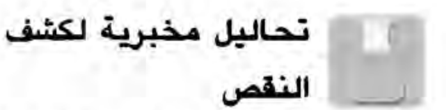


التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الأدوية المضادة للحموضة	يخفف امتصاص الفيتامين A والفيتامينات D وE وK القابلة للذوبان في الدهن
مكملات الكلسيوم	قد يخفف فرط الفيتامين A من تأثير مكمّل الكلسيوم
كولسترامين، كولستيبول	يخفف امتصاص الفيتامين A
زيت معدني، نيوميسين	يخفف امتصاص الفيتامين A
بديل دهن Olestra	يخفف امتصاص الفيتامين A والبيتا كاروتين
حبوب منع الحمل	يزيد من تركيزات الفيتامين A

التفاعل مع المواد الأخرى

الدخان يخفض الامتصاص. لذلك، قد يحتاج المدخنون إلى مكمّل الفيتامين A.
الكحول تعيق قدرة الجسم على نقل الفيتامين A واستخدامه.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

قد تمضي عدة أشهر من النقص قبل أن تكشف التحاليل المخبرية عن وجوده.

- بلازما الفيتامين A وبلازما الكاروتين
- اختبار التكيف مع الظلمة
- مخطط كهربائية رأرأة العين
- مخطط كهربائية الشبكية

الحمض الأسكوربي Ascorbic Acid (Vitamin C)

معلومات أساسية

متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
هل الوصفة ضرورية؟ لا
قابل للذوبان في الماء
الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الكشمش الأسود	عصير البرتقال
البروكلي	البرتقال
الكرنب المسوّق	البابايا
الملفوف	الفلفل الحلو والحر
الكرنب	البطاطا

ليمون الجنّة	ثمر الورد البرّي
الفلفل الأخضر	السبانخ
الجوافة	الفراولة
اللفت	المندرين
الليمون	الطماطم
المانجا	الحُرف



الفوائد

- يحسّن وضع الأوعية الشعرية واللثة والأسنان
- يساعد على امتصاص الحديد
- يساعد في شفاء الجروح والحروق والعظام المكسورة
- يحمي من الاسقربوط (تورّم اللثة ونزف الدم منها) ويعالجه
- يعالج فقر الدم، ولاسيما الناجم عن نقص الحديد
- يعالج التهابات المجاري البولية
- يساعد في تكوّن الكولاجين في الأنسجة الضامة
- يزيد من امتصاص الكلسيوم
- يسهم في إنتاج خضاب الدم وخلايا الدم الحمراء في النخاع العظمي
- يحول دون إنتاج النيتروسامين، الذي يعتقد أنه مسبب للسرطان
- يساعد الغدة الكظرية في عملها
- يخفف من إنتاج الجذور الحرة

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحول أو يخفف من أعراض الزكام الشائعة والالتهابات الأخرى
- قد يحول دون بعض أنواع السرطان
- قد يخفف الكولسترول
- قد يحمي من مرض القلب
- قد يحول دون تخثر الدم
- قد يحول دون الحساسية
- قد يخفف من أعراض التهاب المفاصل وتقرّح الجلد والحساسية
- يخفف ربما من التهابات العينين والأعضاء التناسلية
- يحول ربما دون مرض حوالى السن
- قد يخفف من التأثير السام للكحول والمخدرات
- قد يساعد في شفاء تقرّحات السرير
- قد يؤخر الشيخوخة
- قد يحسن الخصوبة عند الرجال

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تجاوز 55 عاماً
- الذي يعاني من مرض مزمن أو حمى طويلة الأمد أو السيدا أو فرط في عمل الغدة الدرقية أو السل
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية
- الذي استنصل جزء من أمعائه بواسطة عملية جراحية
- الذي تعرض مؤخراً لإصابة أو حرق بالغ
- الذي يجري غسيلاً للكليتين
- الذي يعمل في بيئة سامة
- كل من يكشف عن أعراض الالتهاب

أعراض النقص

- تورم اللثة ونزف الدم منها، ضعف في العضلات، تساقط الأسنان، تعب، إحباط، نزف تحت الجلد ونزف اللثة
- سهولة التعرض للرضوض
- مفاصل مؤلمة أو متورمة
- نزف من الأنف
- فقر دم: ضعف وتعب وشحوب
- التهابات متواترة
- شفاء بطيء للجروح



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- ضروري لتكوّن الكولاجين وإصلاح الأنسجة
- يساهم في التفاعلات المخففة للتأكسد (راجع المسرد)
- ضروري لاستقلاب الحديد وحمض الفوليك والتيروسين والفينيلالانين
- يساعد على استخدام الكربوهيدرات وتحليل الدهون والبروتين والحفاظ على سلامة الأوعية الدموية
- يعزز قوة الأوعية الدموية

معلومات متفرقة

إرشادات في تحضير الطعام للحفاظ على الفيتامين C

- تناول الأكل نيئاً أو مطهواً قليلاً
- اختصار وقت الطهو
- سلق الخضار في كميات ضئيلة من المياه
- عدم ترك الطعام في حرارة الغرفة لفترة ممتدة من الوقت
- عدم تعريض الطعام للهواء والضوء

متوافر في شكل

- أقراص يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف الساعة من الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- أقراص أو كبسولات قوية التأثير: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- أقراص قابلة للمضغ: يجب مضغها جيداً قبل ابتلاعها.
- أقراص فوارة: يجب تذويبها بالكامل في السائل قبل ابتلاعه.
- محلول فموي: يجب تخفيفه في نصف كوب من الماء أو أي سائل آخر. يفضل تناوله مع الوجبة أو بعد ساعة أو ساعة ونصف الساعة من انتهائها إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- حقن موصوفة من قبل الطبيب أو الممرض.
- الفيتامين C هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إذا كانت لديك حساسية تجاه الفيتامين C

إستشر طبيبك في حال المعاناة من:

- النقرس
- حصى في الكليتين
- فقر الدم المنجلي
- مرض تخزين الحديد

فوق عمر 55 عاماً

- تزداد الحاجة إلى هذا الفيتامين بسبب انخفاض المأخوذ الغذائي
- يزداد احتمال حدوث التأثيرات الجانبية

الحمل:

- يجب تناول الفيتامينات الخاصة بالجنين مع الفيتامين C بسبب الطلب الناجم عن نمو العظام والأسنان وتكون الأنسجة الضامة لدى الجنين.
- إذا تناولت الأم جرعات مفرطة، قد يصاب المولود الجديد بأعراض النقص بعد الولادة.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

- يجب الاستمرار في تناول الفيتامينات الخاصة بالجنين لدعم النمو السريع للولد.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

مع الجرعات المفرطة (10 مرات أكثر من الجرعة الموصى بها):

- دم في البراز- نتائج سلبية زائفة للتحاليل مع الجرعات الكبيرة
- LDH وSGOT (راجع المسرد)
- غلوكوز في البول- حسب الطريقة المعتمدة
- مصل بيليروبين- مستوى منخفض زائف
- رقم هيدروجيني pH في البول- مستوى منخفض

زائف

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

- قد تؤدي الجرعات الكبيرة إلى تكوّن الحصى في الكليتين، رغم عدم تأكيد الدراسات لهذا الأمر.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

الأشكال الفموية: نوبات توهّج في الوجه، صداع، ازدياد التبويل، تشنجات في أسفل البطن، إسهال معتدل، غثيان وتقيؤ. أشكال الحقن: دوار وإغماء.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة:

توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب.

راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
فقر الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تورد في الوجه.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ازدياد وتيرة التبويل.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تشنجات في أسفل البطن.	أطلب الإسعاف.
إسهال معتدل.	خفف الجرعة. إتصل بالطبيب عند الإمكان
غثيان أو تقيؤ	أطلب الإسعاف.
أعراض مرتدة شبيهة بتورم اللثة ونزفها.	إتصل بالطبيب عند الإمكان. وإذا قررت تخفيف الجرعة، إفعل ذلك تدريجياً للحؤول دون أعراض النقص.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
حمض الصفصاف الأميني Aminosalicylic acid	يزيد فرص تكوّن بلورات العقار في البول. يجب تناول جرعات كبيرة من الفيتامين C للحصول على هذا التأثير
مضادات إفراز الكولين Anticholinergics	يخفف من تأثير مضادات إفراز الكولين
مضادات التخثر (فموية)	يخفف من تأثير مضادات التخثر
أسبيرين	يخفف تأثير الفيتامين C
باربيتورات Barbiturates	يخفف تأثير الفيتامين C يزيد من تأثير الباربيتورات
كلسيوم	يساعد في امتصاص الكلسيوم
نحاس	يخفف امتصاص النحاس. يجب تناول جرعات كبيرة من الفيتامين C للحصول على هذا التأثير
مكملات حديد	يزيد من تأثير الحديد
كيندين quinidine	يخفف تأثير الكيندين quinidine
أحماض الصفصاف Salicylates	يخفف تأثير الفيتامين C
عقاقير السلفا Sulfa drugs	يخفف تأثير الفيتامين C. قد يسبب حصى في الكليتين
تيتراسيكلين Tetracyclines	يخفف تأثير الفيتامين C



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفض الامتصاص. لذلك، قد يحتاج المدخنون إلى مكمّل الفيتامين C.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستويات الفيتامين C في بلازما الدم
- قياس مستوى الحمض الأسكوربي في خلايا الدم البيضاء (إنه اختبار باهظ الثمن ويستخدم عادة لأغراض تجريبية)

الفيتامين B12



معلومات أساسية

يطلق على الفيتامين B12 أيضاً اسم cyanocobalamin

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، للجرعات الكبيرة والحقن.
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

لحم العجل	نقانق الكبد
كبد العجل	سمك الاسقمري
الجبن الأزرق	الحليب
البطلينوس	المحار
مشتقات الحليب	السردين
البيض	سمك النهاش
السمك المفلطح	الجبن السويسري
سمك الرنكة	

ملاحظة: الفيتامين B-12 غير متوافر في الأطعمة النباتية.



الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي
- يعالج بعض أمراض الأعصاب
- يعالج فقر الدم الخبيث
- يعالج ويحمي من نقص الفيتامين B-12 لدى الذين استنصل جزء من معدتهم أو أمعائهم بواسطة عملية جراحية.
- يحول دون نقص الفيتامين B-12 لدى النباتيين، والمعانين من أمراض الامتصاص والكبار في السن المصابين باللاكلوردرية (عدم حموضة الكلوريد في العصير المعدي)
- يعالج مرض ألزهايمر



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يساعد المصابين باضطرابات عصبية
- يحسن ربما المقاومة للالتهابات والأمراض
- قد يحسن الذاكرة والقدرة على التعلم
- قد يزيد من الطاقة



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الأشخاص النباتيون
- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.

- الذي يعاني من مرض مزمن أو حمى طويلة الأمد أو السيدا
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية
- الذي استئصل جزء من أمعائه بواسطة عملية جراحية
- الذي تعرض مؤخراً لإصابة أو حرق بالغ
- المصاب بمرض خبيث في البنكرياس أو الأمعاء

أعراض النقص

فقر الدم الخبيث مع الأعراض الآتية:

- تعب كبير
- ضعف، خصوصاً في الذراعين والساقين
- ضرر دائم في الأعصاب (لا يُقلب)
- تقرّح في اللسان
- غثيان، فقدان الشهية، فقدان الوزن
- خدر ووخز في اليدين والقدمين
- صعوبة في الحفاظ على التوازن
- شحوب في الشفتين واللسان واللثة
- ضيق النَفَس
- إحباط
- ارتباك وتشوش
- ذاكرة سيئة
- رضوض



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يعمل بمثابة أنزيم مساعد (راجع المسرد) لتحليل DNA الطبيعي (راجع المسرد)
- يشجع على الاستقلاب الطبيعي للدهن والكربوهيدرات وتحليل البروتين.
- يحفز النمو ونمو الخلايا وإنتاج غشاء الخلايا العصبية والحفاظ على حسن عمل الجهاز العصبي.

معلومات متفرقة

هناك احتمال ضئيل جداً لحدوث تسمم من الفيتامين B12، حتى لو تخطت الجرعة اليومية 1000 ليسنتيغرام في اليوم.

متوافر في شكل

- حقن وجرعات فموية. تستخدم الأشكال الفموية فقط بمثابة مكمل غذائي، فيما توصف الحقن للذين استئصل جزء من معدتهم أو أمعائهم أو المصابين بفقر الدم الخبيث.
- أقراص يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف الساعة من الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- أقراص أو كبسولات قوية التأثير: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- حقن موصوفة من قبل الطبيب أو الممرض
- الفيتامين B-12 هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إذا كانت لديك حساسية تجاه الفيتامين B-12 المعطى في شكل حقنة (الحساسية تجاه الحقن تشتمل على الحكاك، والاحمرار، والتورم، وأحياناً انخفاض ضغط الدم مع فقدان الوعي).
- إذا كنت تعاني من مرض Have Leber

إستشر طبيبك في حال المعاناة من:

فقر دم مجهول السبب. يمكن لمكمّلات الفولات أن تحجب نقص الفيتامين B-12

فوق عمر 55 عاماً

- يتضاءل الامتصاص لدى الكبار في السن المصابين باللاكلوردرية (تضاؤل حموضة الكلوريد في العصير المعدي)

الحمل:

- ما من مشاكل متوقعة.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به

الإرضاع

- ما من مشاكل متوقعة.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد تكشف تحاليل البوتاسيوم في المصل عن تدني مستوى البوتاسيوم في الدم بعد 48 ساعة من بدء معالجة فقر الدم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

الحقن هي الشكل الوحيد الفعال لمعالجة فقر الدم الخبيث أو الأشخاص الذين استئصل جزء من معدتهم أو أمعائهم بواسطة عملية جراحية. فهؤلاء الأشخاص عاجزون عن امتصاص الأشكال الفموية.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

في حال تناول الفيتامين B-12 مع جرعات كبيرة من الفيتامين C، قد يحدث نزف في الأنف أو الأذنين، أو جفاف في الفم.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة:

توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب.

راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



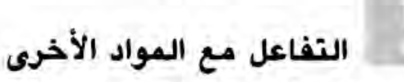
التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
إسهال (نادر).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حكاك الجلد بعد الحقن (نادر).	أطلب الإسعاف.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
حمض الصفصاف الأميني Aminosalicylic acid	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12
المضادات الحيوية Antibiotics	قد يفضي إلى نتائج منخفضة زائفة للفيتامين B-12
كلورام فينيكول Chloramphenicol	قد يحول دون جدوى العلاج عند استخدام الفيتامين B-12 لمعالجة فقر الدم
كولستريامين Cholestryamine	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12
كولشيسين Colchicine	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12
إيبوتين Epoetin	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12
حمض الفوليك	الجرعات الكبيرة تحجب نقص الفيتامين B-12
نيوميسين (أشكال فموية)	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12
الحاجة إلى الفيتامين B-12.	يخفف من امتصاص الفيتامين B-12. قد يزيد بوتاسيوم (أشكال قوية التأثير)



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفض الامتصاص. لذلك، قد يحتاج المدخنون إلى مكمّل الفيتامين B-12.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مصل الفيتامين B-12، وهي دراسة شعاعية تنجز عادة بواسطة اختبار حمض فوليك المصل، المعروف باختبار Schilling.
- عدّ الخلية الشبكية.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الماء
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

اللوز	الكبد
الموز	الاسقمري
خميرة الجعة	اللحم
الأرز البني	الحليب
البرغل	الفطر
الزبدة	خبز الشوفان
كبد العجل	دقيق الشوفان
الكاجو	زبدة الفول السوداني
الجبن	الفول السوداني
الدجاج	السلمون
البطلينوس	فول الصويا
البيض، مطهو	البازيلا المشقوقة
البازيلا الخضراء	التونة
العدس	البندق



الفوائد

- يساعد على تكون الأحماض الدهنية.
- يسهّل استقلاب الأحماض الأمينية والكربوهيدرات.
- يحفز العمل الطبيعي للغدد العرقية، أنسجة الأعصاب، النخاع العظمي، الغدد الجنسية الذكرية، خلايا الدم والجلد والشعر.
- يخفف من أعراض نقص الزنك.



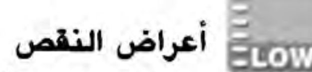
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم العضلات.
- قد يخفف من الإحباط.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من البيض النيء المحتوي على مركّب الأفيدين Avidin الذي يثبط البيوتين. (إن طهو البيض يقضي على هذا المركّب ويحذف هذه المشكلة).



أعراض النقص

ملاحظة: نقص هذه المادة نادر جداً.

الأطفال:

- جفاف فروة الرأس والوجه وظهور القشرة.

الكبار:

- التعب
- الإحباط
- الغثيان
- فقدان الشهية.
- فقدان ردات الفعل اللاإرادية في العضلات.
- لسان شاحب وناعم.
- تساقط الشعر.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم.
- فقر الدم.
- التهاب باطن جفن العين.
- تضخم الكبد.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

البيوتين ضروري للنمو الطبيعي والصحة.

معلومات متفرقة

تولّد جراثيم الأمعاء كل البيوتين الذي يحتاج إليه الجسم، ولا يحتاج بالتالي الأشخاص المتمتعون بصحة سليمة إلى تناول مكملات غذائية من البيوتين.

متوافر في شكل:

- أقراص أو كبسولات، يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- البيوتين موجود في معظم المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

في حال عدم وجود أية مشاكل.

إستشر طبيبك في حال:

حدوث مشاكل.

فوق عمر 55 عاماً

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

- ما من مشاكل متوقعة.
- عدم تناول جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

- ما من مشاكل متوقعة.
- عدم تناول جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

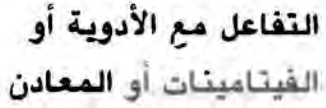
إن المكملات المأخوذة وفق الجرعات الموصى بها من قبل الصانعين على اللصيقة ليست سامة.

ما يجب فعله:

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من شيء متوقع في حال تناوله ضمن المأخوذ الموصى به.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
المضادات الأحيائية الطويلة الأمد	تقضي على الجراثيم "الودودة" الموجودة في الأمعاء التي تنتج البيوتين. وقد يؤدي ذلك إلى نقص كبير في البيوتين.
السلفوناميد	يقضي على الجراثيم "الودودة" الموجودة في الأمعاء التي تنتج البيوتين. وقد يؤدي ذلك إلى نقص كبير في البيوتين.

التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفض الامتصاص. لذلك، قد يحتاج المدخنون إلى مكمّل البيوتين.

الأطعمة:

إن تناول كميات كبيرة من بياض البيض النيئ قد يسبب نقصاً في البيوتين. فبياض البيض يحتوي على الأفيدين الذي يمنع الجسم من امتصاص البيوتين.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

لا تتوافر أية اختبارات من هذا النوع، إلا لأغراض تجريبية.



الكولين Choline

معلومات أساسية

- الكولين هو المادة التي تشكل منها الاستيل كولين
- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461*



مصادر طبيعية

حليب الثدي	اللفت
ملفوف	العدس
كبد العجل	الشوفان
قنبيط	الفول السوداني
صفار البيض	فول الصويا
حمص	لستين الصويا
القمح	



الفوائد

- يحافظ على سلامة غشاء الخلايا.
- الكولين هو جزء أساسي في اللستين، المركّب البنيوي لجدران الخلايا.
- يعمل الاستل كولين بمثابة ناقل عصبي.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحول دون بعض أمراض الجهاز العصبي، مثل مرض ألزهايمر، ومرض هانتينغتون، وخلل الحركة المتأخر (حركات غير طبيعية ولاإرادية في الوجه تشمل التكشير وإبراز اللسان وحركات المص).
- قد يخفف من أعراض مرض ألزهايمر.
- قد يخفف من ضرر الكبد الناجم عن شرب الكحول والتهاب الكبد.
- قد يخفف مستوى الكولسترول في المصل البشري.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

لا أحد.



أعراض النقص

- ترسب الدهون في الكبد.
- نزف في الكلية.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

يشترك الكولين في إنتاج الاستل كولين الضروري لعمل الجهاز العصبي كما يجب، بما في ذلك المزاج والسلوك والتوجه والشخصية والحكم.

معلومات متفرقة

- اللستين هو المصدر الأساسي للكولين. إنه يستخدم بمثابة مكثف في العديد من الأطعمة، بما في ذلك المايونيز والمرغرين والبوظة.
- يستطيع البشر تصنيع الكولين من مجموعتيّ الإيثانولامينَ والميثيل المشتقتين من الميثيونين.

متوافر في شكل:

كبسولات يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمر الطبيب بغير ذلك.



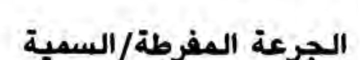
توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

في حال كان غذاؤك سليماً وحسن التوازن.

إستشر طبيبك في حال:
كنت تنوي استخدام الكولين لمعالجة مرض ألزهايمر بواسطة اللستين/الكولين.
فوق عمر 55 عاماً:
لا تتناوله إن كنت بصحة سليمة.
الحمل:
لا تتناوليه إن كنتِ بصحة سليمة. راجعي الطبيب في حال أردتِ طرح الأسئلة.
الإرضاع
لا تتناوليه إن كنتِ بصحة سليمة. راجعي الطبيب في حال أردتِ طرح الأسئلة.
تأثيره في التحاليل المخبرية:
قد يفضي إلى نتائج غير دقيقة في اختبار الكولين عند فحص سائل السلى amniotic fluid.
حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمّل.

معلومات أخرى:
لا تتناول أكثر من غرام واحد كل يوم.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:
غثيان وتقيؤ ودوار.
ما يجب فعله:
لأعراض الجرعة المفرطة:
توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب.
راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.
للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التأثير	ما يجب فعله
رائحة جسم كريهة.	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحّد
ميثوتريكسات Methotrexate	يخفض امتصاص الكولين.
حمض النيكوتينيك Nicotinic acid	يخفض فاعلية الكولين.
فينوباربيتال Phenobarbital	يخفض امتصاص الكولين.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

يتم قياس مستويات alanine في المصل والناقلات الأمينية.



معلومات أساسية

يطلق على الفيتامين D أيضاً اسم cholecalciferol أو فيتامين أشعة الشمس.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الدهن
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

زيت كبد القدّ	السلمون
بدائل البيض	السردين
زيت كبد الهلبوت	أشعة الشمس
الرنكة	التونة
الاسقمري	الحليب المقوى بالفيتامين D



الفوائد

- ينظم النمو، ويقوي العظام من خلال التحكم في امتصاص الكلسيوم والفوسفور في الامعاء الدقيقة.
- يحول دون كساح الأطفال .rickets
- يعالج مستوى الكلسيوم المنخفض في الدم لدى المصابين بمرض الكلى.
- يعالج انقباضات العضلات.
- يعمل مع الكلسيوم لضبط تكوّن العظام.
- يشجع على النمو الطبيعي ونمو الأطفال والأولاد.
- يقوي العظام والأسنان.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من خطر الإصابة بسرطان الثدي أو القولون.
- ربما يعالج أعراض الشيخوخة.
- قد يعالج سوء امتصاص الفيتامين D لدى المعانين من تليف البنكرياس الحوصلي.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الأولاد القاطنون في أماكن مفتقرة إلى الشمس.
- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً ولا يتعرض كثيراً للشمس (مثل العامل في المؤسسة أو يستخدم قناع الشمس أو يعيش في منطقة غير معرضة كثيراً لأشعة الشمس).
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الذي استنصل جزء من أمعائه بواسطة عملية جراحية.
- الذي تعرض مؤخراً لإصابة أو حرق بالغ.
- صاحب البشرة الداكنة.
- الذي يعاني من مرض في الكبد، مثل تشمّع الكبد أو اليرقان.
- الأطفال الذين يرضعون.
- النباتي الذي لا يتعرض كثيراً لأشعة الشمس.
- الذي يعاني من تليف البنكرياس الحوصلي.

أعراض النقص

- كساح الأطفال (مرض نقص في الطفولة): انحناء الساقين وتقوسهما، تشوه في العظام أو المفاصل، تأخر في نمو الأسنان، عضلات ضعيفة وكسل.
- كساح الكبار: ألم في الضلوع وأسفل الحبل الشوكي والحوض والساقين؛ ضعف وتشنج في العضلات؛ هشاشة في العظام.

كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يمتص ويستخدم الكلسيوم والفوسفور لتكوين العظام.
- ضروري للنمو الطبيعي.

متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات قوية التأثير: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- محلول فموي: يجب تخفيفه في نصف كوب من الماء على الأقل، وتناوله مع الوجبات أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهائها إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- يوضع سائل الفيتامين D مباشرة على الفم أو يخلط مع الحبوب أو عصير الفاكهة أو الطعام.
- الفيتامين D هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- تتوافر بعض الأشكال وفق الاسم الأحيائي.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

إذا كانت لديك حساسية تجاه الفيتامين D أو أي واحد من مشتقاته.

استشيري طبيبك في حال:

- تريدين أن تصبحي حاملاً أثناء تناول الفيتامين D.

واستشره في حال:

- المعاناة من الصرع.
- وجود مرض في القلب أو الأوعية الدموية.
- وجود مرض في الكبد أو الكلى أو البنكرياس.
- وجود إسهال مزمن.
- وجود مشاكل في الأمعاء.
- المعاناة من السركويدية Sarcoidosis.

فوق عمر 55 عاماً

يزداد احتمال حدوث التفاعلات المعاكسة والتأثيرات الجانبية. قد تبرز الحاجة إلى تناول المكملات.

الحمل:

- إن تناول الكثير من هذا الفيتامين أثناء الحمل قد يسبب تشوهات للجنين. استشيري الطبيب قبل تناول المكمّل للتأكد من صحّة الجرعات.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

- يجب تلقي الجرعة الصحيحة من الفيتامين D، بحيث يكون مفيداً لنمو الولد بصورة طبيعية. إسألي الطبيب عن المكملات.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد يخفض alkaline phosphatase في المصل.
- قد يرفع مستويات الكلسيوم والكولسترول والفوسفات في نتائج التحاليل.
- قد يرفع مستوى المغنزيوم في نتائج التحاليل.
- قد يرفع مستوى الكلسيوم والفوسفور في الدم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

- إن غياب أشعة الشمس يحول دون تكوين الجلد للفيتامين D بصورة طبيعية. فأشعة الشمس توفر

المقادير الكافية من الفيتامين D للأشخاص الذين يعيشون في المناطق المشمسة. أما الذين يعيشون في المناطق الشمالية ويشهدون فترات ممتدة من الغيوم والظلام ويتعرضون للقليل من أشعة الشمس، فيتوجب عليهم الاعتماد على المصادر الغذائية للحصول على الفيتامين D.

- تجنّب الجرعات التي تتخطى المأخوذ الموصى به.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

ارتفاع ضغط الدم، خفقان قلب غير منتظم، غثيان، فقدان الوزن، نوبات مرضية، ألم في البطن، فقدان الشهية، تأخر في النمو العقلي والجسدي، تصلّب مبكر للشرايين وضرر في الكليتين.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة:

توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

لأعراض التسمم: توقف عن تناول الفيتامين واطلب فوراً المساعدة الطبية. قد يتوجب عليك الذهاب إلى المستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إمساك	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
جفاف الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عطش متزايد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتباك عقلي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طعم معدني في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تعب غير اعتيادي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحّد
مضادات الحموضة مع الألومنيوم	يخفف امتصاص الفيتامين D والفيتامينات A وE وK القابلة للذوبان في الدهن.
مضادات الحموضة مع المغنيزيوم	قد يرفع مستويات المغنزيوم في الدم، خصوصاً لدى المصابين بقصور في الكلى.
مضادات التشنج	قد يخفف تأثير الفيتامين D الآتي من مصادر طبيعية مما يفرض الحاجة إلى المكملات للحؤول دون فقدان قوة العظام.
باربيتورات Barbiturates	قد يخفف تأثير الفيتامين D الآتي من مصادر طبيعية مما يفرض الحاجة إلى المكملات للحؤول دون فقدان قوة العظام.
كلسيتونين Calcitonin	يخفف تأثير الكلسيتونين عند معالجة فرط الكلسيوم في الدم.
كلسيوم (جرعات كبيرة)	يزيد خطر فرط الكلسيوم في الدم.

كولستيرامين cholestyramine	يعيق امتصاص الفيتامين D قد يتطلب المكملات.
كولستيبول colestipol	يعيق امتصاص الفيتامين D قد يتطلب المكملات.
كورتيزون	يخفف امتصاص الفيتامين D.
مستحضرات القمعية digitalis	يزيد احتمال حدوث اضطرابات في خفقان القلب.
مدرّات البول، thiazide	يزيد خطر فرط الكلسيوم في الدم.
Hydantoin	قد يخفف تأثير الفيتامين D الآتي من مصادر طبيعية مما يفرض الحاجة إلى المكملات للحؤول دون فقدان قوة العظام.
زيت معدني	يزيد من امتصاص الفيتامين D قد يتطلب المكملات.
أدوية محتوية على الفوسفور	يزيد من خطر ارتفاع مستوى الفوسفور كثيراً في الدم.
Primidone	قد يخفف تأثير الفيتامين D الآتي من مصادر طبيعية مما يفرض الحاجة إلى المكملات للحؤول دون فقدان قوة العظام.
مشتقات الفيتامين D، مثل ergocalciferol, dihydrotachysterol, calciferol, calcitrol.	إن تأثيرات الإضافات قد تزيد من احتمال التسمم.



التفاعل مع المواد الأخرى

الكحول تقضي على مخزون الكبد من الفيتامين D. بديل دهن Olestra يمكنه أن يخفف من امتصاص الفيتامين D.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستويات منخفضة لأشكال الفيتامين D في الدم.
- تضاؤل مستوى الفوسفات والكلسيوم في المصل، وازدياد مستويات alkaline phosphatase وrroline urinary hydroxyp وهرمون الدريقة (PTH).
- تصوير العظام بالأشعة السينية.

الفيتامين E



معلومات أساسية

يطلق على الفيتامين E أيضاً اسم alpha-tocopherol.

والنوع D alpha-tocopherol هو النوع الأكثر امتصاصاً.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا، إلا للحقن
- قابل للذوبان في الدهن
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

اللوز	الحبوب
الهليون	الكستناء
الأفوكادو	الفول السوداني/زيت الفول السوداني
جوز البرازيل	حبوب وزيت العصفر
البروكلي	زيت فول الصويا

زيت القرفة — السبانخ

الذرة — بذور دوار الشمس

زيت/مرغرين الذرة — الجوز

زيت بذور القطن — القمح

زيت القمح

الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي.
- يعالج ويحول دون نقص الفيتامين E لدى الأطفال المولودين قبل أوانهم.
- يعمل بمثابة مقاوم لتخثر الدم.
- يشجع على تكون الخلايا الحمراء في الدم.
- يحفّز إعادة تدوير الفيتامين C.
- يخفف من خطر الذبحة القلبية المميتة لدى الرجال.
- يحمي من سرطان البروستات.
- يحسن المناعة، خصوصاً لدى المعانين من نقص في الفيتامين E.
- مقاوم للتأكسد (راجع المسرد) في السرطان ومرض القلب والجذور الحرة والأنسجة في الجسم.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من أعراض الالتهاب الليفي في الثدي.
- قد يخفف من مشاكل الدورة الدموية في الأطراف السفلية.
- قد يحول دون مرض القلب التاجي.
- قد يحسن الأداء الجنسي.
- قد يحسن قوة العضلات والقدرة على الاحتمال.
- قد يسرِّع شفاء الجروح والحروق.
- قد يؤخر الشيخوخة.
- قد يخفف من أعراض سن اليأس.
- قد يعالج لدغات النحل وطفح الحفاض.
- قد يخفف من الندبات.
- قد يحسن الأداء الرياضي.
- قد يعالج حب الشباب.
- قد يحول دون مشاكل العينين والرئتين لدى الأطفال المولودين قبل أوانهم.
- قد يعالج مشاكل البشرة المرتبطة بداء الذأب.
- قد يخفف من مستويات الغلوكوز في الدم لدى المصابين بالسكري.
- قد يحمي من ضمور البقع أو الماء الأزرق.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الذي يعاني من مرض في الكبد أو المرارة أو البنكرياس.
- الذي تعرض مؤخراً لإصابة أو حرق بالغ
- المصاب بفرط عمل الغدة الدرقية.
- المعرّض للذبحة القلبية.
- الذي يعاني من تليف البنكرياس الحوصلي.
- المصاب بالتناذر الجوفي .celiac disease

أعراض النقص

لدى الأولاد والرضّع المولودين قبل أوانهم:

- اهتياج
- أوديما Edema.
- فقر الدم الانحلالي.

لدى الكبار:

- نوام
- جمود الحس.
- عدم القدرة على التركيز.
- خلل في عمل الأعصاب.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يحول دون تفاعل كيميائي اسمه تأكسد oxidation (راجع المسرد). قد يؤدي التأكسد المفرط أحياناً إلى نتائج مؤذية.
- يعمل بمثابة مساعد في العديد من أنظمة الأنزيمات.

معلومات متفرقة:

- الفيتامين E هو جزء أساسي في العديد من مراهم الجلد ومستحضراته. لم يتم التأكد بعد من جدواه في هذا المجال، لكن تطبيقه بشكل موضعي ربما لا يسبب الأذى.
- قد يستغرق العلاج عدة أسابيع قبل أن تبدأ أعراض النقص بالتحسن.
- التجميد يقضي على الفيتامين E.
- الحرارة المفرطة تؤدي إلى تفكك الفيتامين E. لذا، تجنب قلي الأطعمة التي تعتبر مصادر طبيعية للفيتامين E.
- يعمل الفيتامين E بمثابة مقاوم للتأكسد (راجع المسرد)، ويحول دون تأثير أنزيمات فوق الأكسيد في الروابط غير المشبعة لأغشية الخلايا ويحمي خلايا الدم الحمراء من الانحلال.

متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- قطرات: تخفف الجرعة في المشروبات قبل ابتلاعها أو تبخ مباشرة في الفم.
- الفيتامين E هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إذا كانت لديك حساسية تجاه الفيتامين E.
- إذا كنت تتناول Coumadin.

إستشر طبيبك في حال:

- المعاناة من فقر الدم نتيجة نقص الحديد.
- وجود مشاكل نزف أو تخثر.
- التهاب البنكرياس الحوصلي.
- مرض الكبد.
- نشاط مفرط للغدة الدرقية.
- طفل قليل الوزن عند الولادة (يبدو أن المكملات تزيد من عمل المناعة).

فوق عمر 55 عاماً

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

- ما من مشاكل متوقعة إلا عند تناول جرعات أكثر من تلك الموصى بها.
- الأطفال القليلو الوزن عند الولادة هم عرضة لنقص الفيتامين E.

الإرضاع

ما من مشاكل متوقعة.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد تبدو مستويات الترايغليسريد والكولسترول في المصل مرتفعة جداً عند تناول جرعات كبيرة من الفيتامين E.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

إحذر الجرعات التي تتخطى الكمية الموصى بها.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

إن الجرعات المفرطة تقضي على مخزون الفيتامين A في الجسم. أما الجرعات الكبيرة جداً (أكثر من 1000 وحدة دولية في اليوم) فقد تسبب الغثيان والانتفاخ والصداع والإغماء والإسهال والميل إلى النزف وتعطل الوظائف الجنسية وازدياد خطر تخثر الدم وتغير الاستقلاب في الغدة الدرقية والهرمونات الكظرية والنخامية.

ما يجب فعله

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.
لأعراض التسمم: توقف عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تورم الثديين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
أعراض شبيهة بالانفلونزا.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تعب أو ضعف	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتجاج في الرؤية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات الحموضة	يخفف امتصاص الفيتامين E.
مضادات التخثر أو الكومادين أو إينداندیون	قد يزيد من النزف المفاجئ أو المستتر.
الأسبيرين (استخدام طويل الأمد)	قد يخفف تخثر الدم إلى درجة أكبر مما هو مطلوب لتخفيف خطر الإصابة بمرض القلب.
كولستيرامين cholestyramine	قد يخفف امتصاص الفيتامين E.
كولستيبول colestipol	قد يخفف امتصاص الفيتامين E.
مكملات الحديد	يخفف من تأثير الحديد في حال فقر الدم نتيجة نقص الحديد. يزيد من تأثير الفيتامين E لدى المتمتعين بصحة سليمة.
زيت معدني	قد يخفف امتصاص الفيتامين E.
Sucralfate	قد يخفف امتصاص الفيتامين E.
فيتامين A	يسهل امتصاص الفيتامين A وحفظه واستخدامه. يخفف من احتمال التسمم بالفيتامين A. تؤدي الجرعات المفرطة من الفيتامين E إلى القضاء على الفيتامين A.



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات الفيتامين E
الكحول تقضي على مخزون الفيتامين E في الأنسجة
بديل دهن Olestra يخفف من امتصاص الفيتامين E.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستويات التوكوفيرول tocopherol في الدم
- فائض كرياتين creatine في الدم للإشارة إلى تفكك العضلات
- تحليل هشاشة خلايا الدم الحمراء

حمض الفوليك Folic Acid (Vitamin B-9, Folate)



معلومات أساسية

يطلق على حمض الفوليك أيضاً اسم pteroylglutamic acid وfolacin.

يأتي الفولات Folate من مصادر غذائية.

يأتي حمض الفوليك Folic Acid من المكملات.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الهليون	الفاكهة الحمضية وعصيرها
الأفوكادو	الهندباء
الموز	منتجات الحبوب المعززة بالمواد المغذية
الفاصوليا	الحمص
الشمندر	النباتات ذات الأوراق الخضراء
خميرة الجعة	العدس
الكرنب المسوّق	براعم النبات
الملفوف	كبد العجل
بذور القمح	الشمام



الفوائد

- يشجع على تكوين الخلايا الحمراء في الدم.
- يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، الأمعاء، الأعضاء الجنسية، خلايا الدم البيضاء وأشكال النمو الطبيعية.
- ينظم نمو الخلايا العصبية لدى الجنين ويحول دون العيوب في الجهاز العصبي.
- يشجع على النمو الطبيعي.
- يعالج فقر الدم الناجم عن نقص حمض الفوليك نتيجة الإدمان على شرب الكحول، أو مرض في الكبد، أو فقر الدم الانحلالي، أو الحمل أو الإرضاع، أو استعمال حبوب منع الحمل.
- يساعد في استقلاب الأحماض الأمينية وتحليل البروتينات (RNA, DNA).

الفوائد الإضافية المحتملة

قد يخفف الفيتامين B-9 من خلل التنسّج العنقي.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- المرأة التي تستخدم حبوب منع الحمل.
- الذي يعاني من مرض مزمن، أو من السيدا.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي استئصل جزء من معدته أو أمعائه بواسطة عملية جراحية.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- المرأة التي قد تصبح حاملاً.

أعراض النقص

- فقر الدم الضخم الأرومات، حيث تصبح خلاله خلايا الدم الحمراء كبيرة وغير متوازية الحجم.
- حدة الطبع.
- ضعف.

- فقدان الطاقة.
- فقدان الشهية.
- شحوب.
- لسان أحمر ومتقرّح.
- أعراض عقلية خفيفة، مثل النسيان والارتباك.
- إسهال.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يعمل بمثابة مساعد في تحليل حامض DNA النووي الطبيعي.
- يعمل بمثابة أنزيم مساعد في تحليل الأحماض الأمينية والبروتينات النووية.
- يشجع على تكوين الخلايا الحمراء في الدم.

معلومات متفرقة:

- يؤدي طهو الخضار إلى فقدانها بعضاً من محتواها في الفولات Folate.
- في يناير ,1998 أطلقت وزارة الصحة الأميركية برنامجاً لزيادة محتوى الفولات في المنتجات المحتوية على الحبوب والدقيق.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إذا كنت تعاني من فقر الدم الخبيث (فحمض الفوليك يجعل الدم يبدو طبيعياً، فيما تتطور مشاكل في الجهاز العصبي قد تستحيل مداواتها لاحقاً).
- إذا كنت تتناول أدوية مضادة للتشنجات.

إستشر طبيبك في حال:

- المعاناة من فقر الدم.
- تناول methotrexate.

فوق عمر 55 عاماً

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

- ما من مشاكل متوقعة.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

- ما من مشاكل متوقعة.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد يفضي إلى نتائج زائفة في اختبارات الفيتامين 12-B.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

إن الميز الغشائي الكلوي Renal dialysis يخفض مستوى الفولات في الدم. لذا، يجدر بالمرضى الخاضعين للميز الغشائي أن يتناولوا أكثر من 400 ملغ من حمض الفوليك في اليوم.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

إن الاستخدام الطويل الأمد للجرعات الكبيرة قد يولد بلورات فولاسين مؤذية في الكليتين. والجرعات التي تتخطى 1500 مليسنتيغرام في اليوم قد تؤدي إلى فقدان الشهية، الغثيان، انتفاخ البطن، توتر في البطن وربما فقر دم خبيث.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ـو أصفر ساطع (على الدوام).	لا شيء.
سهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب.
حرارة مرتفعة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضيق النفَس نتيجة فقر الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مسكنات الألم	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
مضادات الحموضة المحتوية على الألومنيوم أو المغنزيوم	قد يؤدي الاستخدام الطويل الأمد إلى تخفيض امتصاص حمض الفوليك. يجب تناول حمض الفوليك قبل ساعتين من تناول مضاد الحموضة.
المضادات الحيوية	قد يفضي إلى نتائج زائفة في تحاليل حمض فوليك المصل.
مضادات التشنج	يخفف من تأثير حمض الفوليك ومضادات التشنج.
كلورامفنيكول Chloramphenicol	يسبب نقصاً في حمض الفوليك.
عقاقير كورتيزون cortisone	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
إيبوتين Epoetin	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
Methotrexate	يخفف من تأثير حمض الفوليك. و Methotrexate مضاد للفولات (راجع المسرد)
حبوب منع الحمل	قد تحتاج النساء اللواتي تتناولن حبوب منع الحمل إلى المزيد من حمض الفوليك أو الفولات في غذائهن.
Phenytoin	يخفف من تأثير Phenytoin
Pyrimethamine	يخفف من تأثير حمض الفوليك ويعيق فاعلية Pyrimethamine تجنّب هذا الدمج.
Quinine	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
Sulfasalazine وعقاقير سلفا أخرى	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
Triamterene	يخفف من تأثير حمض الفوليك.
Trimethorprim	يخفف من تأثير حمض الفوليك.

التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات حمض الفوليك.

الكحول تزيد من احتمال حدوث النقص. والإدمان على الكحول هو السبب الرئيسي لنقص حمض الفوليك في الجسم.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

- فولات المصل.
- خلايا الدم التي تكشف عن فقر دم ضخم الخلايا بالتزامن مع مستويات عادية للفيتامين B-12 في الدم.
- فولات خلايا الدم الحمراء.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، للجرعات الكبيرة المستخدمة لتخفيض الكولسترول
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

كبد العجل	الفول السوداني
خميرة الجعة	اللحم الأحمر
الدجاج	البطاطا
اللحم الأبيض	السلمون
الفاصوليا/البازيلا المجففة	فول الصويا
الحبوب	سمك أبو سيف
سمك الهلبوت	التونة
زبدة الفول السوداني	الديك الرومي



الفوائد

- يعالج الحصاف
- يصحح نقص النياسين.
- يخفف مستوى الكولسترول والترايغليسريد في الدم.
- يوسع الأوعية الدموية في حال تناوله بجرعات أكبر من 75 ملغ (إستشر الطبيب).
- يعالج الدوار والطنين في الأذنين.

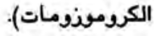


الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من خطر النوبات القلبية.
- قد يخفف الإحباط.
- قد يخفف صداع الشقيقة.
- يحسن ربما عسر الهضم.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن، بما في ذلك الأمراض الخبيثة، وقصور البنكرياس، وتشمّع الكبد والإسهال.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون مع خلل في استقلابهم (اضطرابات خلقية نتيجة تشوهات في الكروموزومات).



أعراض النقص

أعراض مبكرة:

- هذيان
- تعب عام
- فقدان الشهية
- صداع
- لسان أحمر ومتورم.
- آفات في الجلد، بما في ذلك الطفح، الجلد المتشقق، التجاعيد والجلد الخشن.
- عسر الهضم

- التهاب الجلد/انصباغ داكن
- إسهال
- حدة الطبع
- دوار

أعراض متأخرة لنقص حاد، يعرف بالحصاف

- جنون
- موت



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يساعد في إطلاق الطاقة من الأطعمة.
- يساعد في تحليل حامض DNA النووي.
- يصبح مكوناً في أنزيمين متشاركين (راجع المسرد)، هما NAD وNADP، ضروريين لاستخدام الدهون، تعرق الأنسجة وإنتاج السكريات.

معلومات متفرقة:

- ينتج الجسم النياسين من حمض أميني اسمه تريبتوفان.
- الفيتامين B-6 ضروري لتحويل التريبتوفان إلى نياسين.
- يمكن للجرعات الكبيرة والطويلة الأمد من مكمّل اللوسين leucine أن تسبب نقصاً في التيربتوفان والنياسين.

متوافر في شكل

- **أقراص أو كبسولات:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- أقراص أو كبسولات قوية التأثير: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- **محلول فموي:** يجب تخفيفه في نصف كوب من الماء على الأقل، وتناوله مع الوجبات أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهائها إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- حقن يتم وصفها من قبل الطبيب أو الممرض.
- النياسين هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- تتوافر بعض الأشكال وفق الاسم الأحيائي.

STOP توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إن كانت لديك حساسية تجاه النياسين أو أي مزيج فيتامينات يحتوي على النياسين.
- إن كنت تعاني من خلل في عمل الكبد.
- إن كنت تعاني من قرحة هضميّة.

إستشر طبيبك في حال المعاناة من:

- داء السكري.
- النقرس.
- مرض الكبد أو المرارة.
- نزف في الشرايين.
- زرق العينين.

فوق عمر 55 عاماً

لا يمكن التكهن بردة الفعل الحاصلة تجاه النياسين. يجب تغير الجرعة وفق حاجات كل فرد.

الحمل:

قد يتعرض الجنين للخطر في حال تناول جرعات مفرطة منه. لا تستخدميه.

الإرضاع

- الدراسات غير حاسمة. استشيري الطبيب بشأن المكملات.
- لا تتناولي جرعات أكثر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد يؤدي تركيز catecholamine في البول إلى رفع النتائج على نحو زائف.
- قد يفضي الغلوكوز في البول إلى تفاعلات إيجابية خاطئة.
- قد يؤدي النياسين إلى رفع السكر في الدم ويزيد خطأ من مستوى هرمون النمو في الدم.
- قد تؤدي الجرعات اليومية الكبيرة إلى رفع مستوى حمض اليوريك في الدم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

إن الجرعات المفرطة على المدى الطويل قد تسبب ضرراً في الكبد أو تزيد قرحة المعدة سوءاً.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

توهّج في الجسم، غثيان، إسهال، تعب، صداع، إغماء، ارتفاع مستوى السكر في الدم، ارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم، خلل في خفقان القلب ويرقان

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
بول داكن اللون.	لا شيء.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إغماء	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
شعور بـ"الحر"، مع تورّد الخدين.	لا شيء.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين)	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
جفاف الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات السكري	يخفف من تأثير مضادات السكري.
حاصرات بيتا الأدرينالية التأثير	يخفض مستوى ضغط الدم كثيراً.
Chenodiol	يخفف من تأثير Chenodiol.
Guanethidine	يزيد من تأثير Guanethidine.
مثبطات HMG-CoA	يزيد من خطر الأورام العضلية الأرومية وإخفاق الكليتين.
Isoniazid	يخفف من تأثير النياسين.
Mecamylamine	يخفض مستوى ضغط الدم كثيراً.
Pargyline	يخفض مستوى ضغط الدم كثيراً.
Ursodiol	يخفف من تأثير Ursodiol.

التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات النياسين



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- Urinary N-1 methylnicotinamide
- 2-pyridone/N-1 methylnicotinamide Urinary. لكن نتائج الاختبارات ليست دوماً حاسمة.

حمض Pantothenic (Vitamin B-5)



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الأفوكادو	اللحوم على أنواعها
الموز	الحليب
الجبن الأزرق	البرتقال
البروكلي	زبدة الفول السوداني
الدجاج	الفول السوداني
أوراق الملفوف الخضراء	البازيلا
البيض	فول الصويا
العدس	بذور دوار الشمس
الكبد	القمح
الكركند	منتجات الحبوب الكاملة



الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي.
- يساعد في إطلاق الطاقة من الأطعمة.
- يساعد في تحليل العديد من مواد الجسم.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسّن شفاء الجروح عند الحيوانات.
- قد يخفف من الإجهاد.
- قد يخفف التعب.



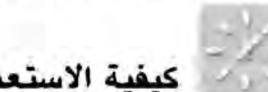
من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً أو يعاني من نقص في الفيتامين B.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن، بما في ذلك الإسهال الحاد والمرض الجوفي والتهاب الأمعاء الناحلة.
- الذي يتعرض للإجهاد لفترة طويلة من الوقت.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الأبطال الرياضيون الذين يمارسون نشاطات جسدية قوية.



أعراض النقص

لا توجد أعراض مثبتة على نقص حمض البانتوثيني وحده. غير أن فقدان أحد أنواع الفيتامين B يعني عادة الافتقار إلى مواد مغذية أخرى من الفيتامين .B يتم وصف الحمض البانتوثيني عادة مع فيتامينات B الأخرى في حال ظهور أعراض نقص أي من الفيتامينات B، بما في ذلك التعب المفرط، اضطرابات النوم، فقدان الشهية والغثيان والتهاب الجلد.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

يتحول الفيتامين B5 إلى أنزيم مساعد في استقلاب طاقة الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد

ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- الفيتامين B5 هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن وفيتامينات المركّب B.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إن كانت لديك حساسية تجاه الحمض البانتوثيني.
- إن كنت تتناول علاج Levodopa لمرض باركنسون.

إستشر طبيبك في حال المعاناة من:

- المزاج النزفي Hemophilia

فوق عمر 55 عاماً

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

عدم تخطي الجرعة الموصى بها.

الإرضاع

عدم تخطي الجرعة الموصى بها.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

تجنّب الجرعات التي تتخطى خمسة أضعاف المأخوذ الموصى به.



الجرعة المفرطة/السمية

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله، أو خفف الجرعات لتصبح قريبة من المأخوذ الموصى به.



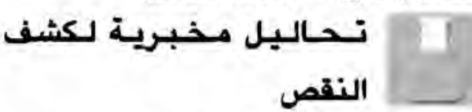
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
Levodopa	إن المقادير القليلة من الحمض البانتوثيني تقضي على تأثير Levodopa. لكن المركب Carbidopa -levodopa لا يتأثر بهذا التفاعل.



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات هذا الحمض.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

لا تزال الطرق محدودة وباهظة الثمن. ويقتصر استخدام التحاليل على الأبحاث في الوقت الحاضر. وتتوافر طرق لقياس مستوياته في الدم والبول على مدى 24 ساعة.

فيتوناديون Pytonadione (Vitamin K)



معلومات أساسية

الفيتوناديون والمناديول هما من أشكال الفيتامين K

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم
- قابل للذوبان في الدهن
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

الفصفصة	أوراق الخس الخضراء
الهليون	الكبد
البروكلي	الطحلب البحري
الكرنب المسوّق	السبانخ
الملفوف	أوراق اللفت الخضراء
جبن الشيدار	



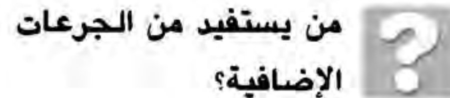
الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي
- يحول دون مرض المزاج النزفي عند المولود الجديد.
- يعالج مشاكل النزف الناجمة عن نقص الفيتامين K.
- ينظم تخثر الدم الطبيعي.
- يحسّن صحة العظام.



الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد إضافية معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الذي استنصل جزء من معدته أو أمعائه بواسطة عملية جراحية.
- كل المواليد الجدد.
- الذي يتناول مضادات حيوية لفترة طويلة قد تقضي على الجراثيم "الصديقة" في الأمعاء.
- الذي لا يملك كمية كافية من الصفراء لامتصاص الدهون (يجب التعويض عن ذلك بالحقن أو المسحوق القابل للذوبان في الماء).
- الأطفال الرضّع.
- الذي يعتمد على الزيت المعدني (للإمساك).

أعراض النقص

لدى الأطفال الرضّع:

- إخفاق في النمو بصورة طبيعية.
- مرض المزاج النزفي عند المولود الجديد المتجلي في شكل تقيؤ الدم، ونزف دموي من الأمعاء والحبل السرّي وموقع الختان (تبدأ الأعراض عادة بعد يومين أو ثلاثة أيام من الولادة).

لدى الكبار:

تخثر غير طبيعي للدم قد يؤدي إلى:

- نزف في الأنف.
- دم في البول.
- نزف في المعدة.
- نزف من الأوعية الشعرية أو الجلد، مما يؤدي إلى ظهور بقع سوداء وزرقاء.
- ازدياد وقت التخثر (تحليل مخبري).

كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

يحفز هذا الفيتامين إنتاج البروترومبين النشط (عامل II) والبروكونفرتين (عامل VII) وعوامل أخرى

ضرورية للتخثر الطبيعي للدم.

معلومات متفرقة:

- يضيع القليل من الفيتامين K أثناء معالجة الطعام أو طهوه.
- عند حدوث اضطراب حاد في النزف نتيجة نقص الفيتامين K، قد يتوجب تغيير كامل دم المريض أثناء نوبات النزف الحادة.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- حقن يتم وصفها من قبل الطبيب أو الممرض.
- أقراص قابلة للذوبان في الماء والسوائل.

ملاحظة: الفيتامين K غير مدرج عادة في المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إن كانت لديك حساسية تجاه الفيتامين K.
- إن كنت تعاني من نقص G6PD (راجع المسرد).
- إن كنت تعاني من مرض في الكبد.

إستشر طبيبك في حال:

- تليف البنكرياس الحوصلي.
- إسهال مزمن.
- مشاكل مزمنة في الأمعاء.
- تناول أدوية أخرى.
- تنوي الخضوع لعملية جراحية (بما في ذلك جراحة الأسنان) في المستقبل القريب.

فوق عمر 55 عاماً

- ما من مشاكل متوقعة.
- عدم تخطي الجرعة الموصى بها.

الحمل:

- ما من دراسات متوافرة على البشر. يفضل تفاديه عند الإمكان.
- عدم تخطي الجرعة الموصى بها.

الإرضاع

عدم تخطي الجرعة الموصى بها.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

يغير أوقات البروثرومبين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

- تجنّب الجرعات المفرطة. الفيتامين K قابل للذوبان في الدهن. قد يؤدي المأخوذ المفرط منه إلى خلل في عمل الكبد.
- عليك إخبار طبيب الأسنان الذي يريد إجراء جراحة لك بأنك تتناول الفيتامين K.



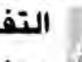
الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

أذى في الدماغ لدى الأطفال الرضّع وخلل في عمل الكبد لدى الأطفال والكبار الذين يتناولون جرعات كبيرة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
فقر دم انحلالي لدى الأطفال	أطلب الإسعاف.
فرط تصفرن الدم (الكثير من ياقوتين الصفراء في الدم) لدى	أطلب الإسعاف.

المواليد الجدد أو الأطفال الذين تلقوا الكثير من الفيتامين K، ويظهر ذلك في شكل يرقان (اصفرار الجلد والعينين).

تورّد في الوجه.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج في المعدة والأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
احمرار أو ألم أو تورم مكان الحقنة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حكاك في الجلد.	أطلب الإسعاف.

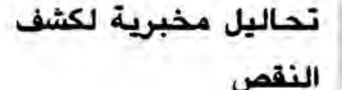
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات الحموضة (استخدام طويل الأمد).	قد تتداخل المقادير الكبيرة مع تأثير الفيتامين K.
مضادات حيوية قوية التأثير (استخدام طويل الأمد).	يسبب نقصاً في الفيتامين K.
مضادات التخثر (عبر الفم).	يخفف من تأثير مضاد التخثر.
Cholestyramine	يخفف من امتصاص الفيتامين K.
Colestipol	يخفف من امتصاص الفيتامين K.
Coumarin (بمعزل عن البرسيم الحلو).	يخفف من تأثير الفيتامين K.
Dactinomycin	قد يخفف من تأثير الفيتامين K.
Hemolytics	يزيد احتمال حدوث التأثيرات الجانبية السمية.
زيت معدني (استخدام طويل الأمد).	يسبب نقصاً في الفيتامين K.
Primaquine	يزيد احتمال حدوث التأثيرات الجانبية السمية.
Quinidine	يسبب نقصاً في الفيتامين K.
ساليسيلات	يزيد الحاجة إلى الفيتامين K عند تناوله لفترة طويلة.
Sucralfate	يخفف من تأثير الفيتامين K.
عقاقير سلفا	يسبب نقصاً في الفيتامين K.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.





تحاليل مخبرية لكشف النقص

- وقت البروثرومبين.
- بروثرومبين في المصل.
- الفيتامين K في المصل.



معلومات أساسية

يطلق على البيريدوكسين أيضاً اسم pyridoxal phosphate.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الأفوكادو	العدس
الموز	البطاطا
كبد العجل	السلمون
الدجاج	الجمبري
الحبوب	فول الصويا
لحم البقر المطحون	بذور دوار الشمس
اللحم الأحمر	التونة
الكستناء	القمح



الفوائد

- يسهم بنشاط في العديد من التفاعلات الكيميائية الخاصة بالبروتينات والأحماض الأمينية.
- يساعد على العمل الطبيعي للدماغ.
- يشجع التكون الطبيعي لخلايا الدم الحمراء.
- يساعد في إنتاج الطاقة.
- يعمل بمثابة أنزيم مساعد (راجع المسرد) في استقلاب الكربوهيدرات والبروتينات والدهون.
- يعالج بعض أشكال فقر الدم.
- يعالج التسمم.
- يحافظ على مستويات طبيعية للسستين المثلي.
- يعمل بمثابة مهدئ.

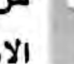


الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسن العمل الطبيعي للأعصاب والعضلات.
- قد يخفض مستوى الكولسترول في الدم.
- قد يخفف الالتهاب المرتبط بالتهاب المفاصل وتناذر النفق الرسغي.
- قد يحول دون تصلّب الشرايين لدى الذين يكشفون عن مستويات مرتفعة من السستين المثلي.
- قد يخفف أعراض تناذر ما قبل الطمث.
- قد يخفف من أعراض داء الربو.
- قد يشجع على النوم من خلال زيادة السيروتونين.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يتعرض للإجهاد لفترة طويلة من الوقت.
- المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل أو الإستروجين.
- المصاب بفرط عمل الغدة الدرقية.
- الذي يحتوي دمه على مستويات عالية من السستين المثلي.



أعراض النقص

ليست أعراض نقص الفيتامين B6 محددة ويصعب محاكاتها مخبرياً.

- ضعف
- ارتباك عقلي

- حدة الطبع
- عصبية
- أرق
- سوء تناسق في المشي.
- نشاط مفرط.
- تخطيط غير طبيعي للدماغ.
- فقر دم.
- آفات جلدية.
- تغير لون اللسان.
- ألم حاد في العضلات.



كيفية الاستعمال

اهمية هذا الفيتامين

- يعمل بمثابة أنزيم مساعد (راجع المسرد) في استقلاب الوظائف المرتبطة بالبروتينات والكربوهيدرات والدهون.
- يشجع على تحويل التريبتوفان إلى نياسين أو سيروتونين.

معلومات متفرقة:

تجنّب طهو الأطعمة المحتوية على الفيتامين B-6 بكميات كبيرة من المياه.

متوافر في شكل

- أقراص: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- أقراص أو كبسولات قوية التأثير: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده لتفادي اهتياج المعدة.
- الفيتامين B-6 هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن ومركبات الفيتامين B.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إن كان لديك حساسية تجاه الفيتامين B-6.

إستشر طبيبك في حال :

- التعرض لإجهاد قوي بالتزامن مع مرض أو حرق أو حادث أو عملية جراحية.
- مشاكل في الأمعاء.
- مرض في الكبد.
- فرط في عمل الغدة الدرقية.
- مرض الخلايا المنجلية.

فوق عمر 55 عاماً

هؤلاء الأشخاص معرضون للإصابة بنقص هامشي.

الحمل:

عدم تخطي المأخوذ الموصى به. يمكن أن تؤدي الجرعات الكبيرة إلى تناذر الاعتماد على البيريدوكسين عند الولد.

الإرضاع

إن الجرعات الكبيرة (أكبر من المأخوذ الموصى به) قد تفضي إلى تأثيرات جانبية خطيرة لدى الطفل الرضيع.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد يفضي إلى نتائج إيجابية زائفة في قياس البيلينوجين البولي باستعمال الكاشف Ehrlich.

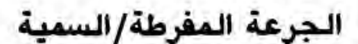
حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

- يوصى بتناول المكملات B-6 في حال تناول chloramphenicol أو cycloserine أو hydralazine أو isoniazid أو penicillamine أو مخمدات جهاز المناعة. فهذه تخفض من امتصاص البيريدوكسين وقد تسبب فقر الدم أو الشعور بالخدر والوخز في اليدين والقدمين.





الجرعة المفرطة/السمية

- يصبح الفيتامين B-6 ساماً عند تناوله بجرعات كبيرة (100–250 ضعف الجرعة الموصى بها)، مما يؤدي إلى خلل دائم في الأعصاب.
- قد يؤدي فائض هذا الفيتامين إلى تزايد الأكسالات في البول، مما يكوّن الحصى.

العلامات والأعراض:

خدر في اليدين والقدمين.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
الإحباط عند تناوله مع حبوب منع الحمل.	توقف فوراً عن تناول البيريدوكسين. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
جرعات من 200 ملغ/اليوم قد تسبب الإدمان عليه، وبالتالي الحاجة إلى تناول جرعات أكبر منه (وهذا أمر غير مرغوب).	توقف تدريجياً عن تناول الجرعات الأكبر من الجرعة الموصى بها.
إن تناول جرعات كبيرة (2 إلى 6 غرامات/اليوم) على مدى عدة أشهر قد يسبب علة حادة في الأعصاب (راجع المسرد) مع مشية غير ثابتة، وخدر في اليدين والقدمين وعدم الكياسة.	توقف عن تناول الجرعات أكبر من المأخوذ الموصى به. إتصل بالطبيب على الفور.



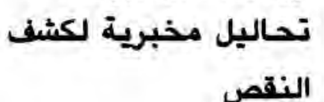
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
Chloramphenicol, cycloserine, ethionamide, hydralazine, isoniazid, penicillamine وقامعات جهاز المناعة (مثل mercaptopurine, cyclosporine, cyclophosphamide, chlorambucil, azathioprine, adrenocorticoids, ACTH).	قد يزيد من إفراز البيريدوكسين ويسبب فقر الدم أو التهاب العصب المحيطي، مما يسبب الألم والخدر والبرد في اليدين والقدمين. في حال تناول هذه الأدوية، قد تحتاج إلى المزيد من البيريدوكسين. إستشر الطبيب.
الإستروجين أو حبوب منع الحمل.	قد يزيد من الحاجة إلى البيريدوكسين ويسبب الإحباط. إتصل بالطبيب.
Levodopa	يمنع Levodopa من ضبط أعراض مرض باركنسون. لكن هذه المشكلة غير موجودة مع مركّب carbidopa-levodopa.
Phenytoin	إن الجرعات الكبيرة من B-6 تسرع تفكك الفنيتوين.



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات الفيتامين B-6.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستوى البيريدوكسين في الدم.
- مستوى حمض Xanthurenic في البول.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- قابل للذوبان في الماء
- *الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.*



مصادر طبيعية

الموز	
كبد العجل	الخضار المتنوعة
مشتقات الحليب	
البيض	التونة
الخبز	القمح
الحبوب المُعززة بالمواد المغذية	

الفوائد

- يساعد في إطلاق الطاقة من الأطعمة.
- يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية التي تكسو المجاري التنفسية والدموية والإفرازية عند استخدامه بالتزامن مع الفيتامين A.
- يحافظ على سلامة الجهاز العصبي والجلد والعينين.
- يشجع على النمو الطبيعي.
- ينشط الفيتامين B-6.
- ضروري لتحويل التريبتوفان إلى نياسين.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسن نمو الجسم أثناء مراحل النمو الطبيعية.
- قد يعالج التهاب الشفتين.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يتعرض للإجهاد لفترة طويلة من الوقت.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الرياضيون والعاملون الذين يمارسون نشاطات جسدية قوية.
- الذي يعاني من فرط عمل الغدة الدرقية.



أعراض النقص

- تشققات وقرحات في زوايا الفم.
- التهاب اللسان والشفتين.
- عينان حساستان بإفراط للضوء.
- حكاك وتقشر في الجلد المحيط بالأنف والفم والجبين والأذنين وفروة الرأس.
- ارتعاش
- أرق



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

- يعمل بمثابة جزء أساسي في أنزيمين مساعدين (راجع المسرد)، هما الفلافين الأحادي النواة والفلافين أدنين الثنائي النواة، ضروريين لتنفس الأنسجة بشكل طبيعي.
- ينشط البيريدوكسين
- يعمل بالتزامن مع بقية الفيتامينات B.

معلومات متفرقة:

- يحول الغذاء المتوازن دون حدوث نقص من دون تناول المكملات.
- قد تؤدي الجرعات الكبيرة إلى جعل لون البول أصفر داكن.
- قد تنخفض كمية الفيتامين B-2 في الأطعمة عند معالجتها.
- إن مزج هذا الفيتامين مع بيكربونات الصودا يقضي على الريبوفلافين.
- إن تعريض الفيتامين لأشعة الشمس يقضي على الريبوفلافين. إحفظ الحليب في أواني بلاستيكية أو أوعية كرتونية.

متوافر في شكل

- **أقراص**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده لتفادي اهتياج المعدة.
- الريبوفلافين هو جزء أساسي موجود في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن ومركبات الفيتامين B.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

- إن كان لديك حساسية تجاه أي واحد من الفيتامينات B.
- تعاني من قصور مزمن في الكلى.

إستشر طبيبك في حال :

الحمل أو التخطيط للحمل.

فوق عمر 55 عاماً.

لديه حاجة أكبر إلى الفيتامين B-2

الحمل:

عدم تناول جرعات أكبر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

عدم تناول جرعات أكبر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد يكشف تركيز catecholamine في البول عن ارتفاع زائف.
- قد يفضي قياس الصفراء في البول إلى نتائج إيجابية زائفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.



الجرعة المفرطة/السمية

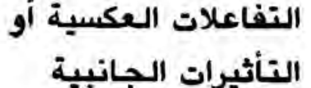
ليس محتملاً أن يحدث الفيتامين B-2 أعراضاً سميّة لدى الأشخاص غير المعانين من مشاكل في الكلى.

العلامات والأعراض:

ما من أعراض متوقعة

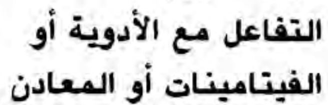
ما يجب فعله:

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
بول أصفر (مع الجرعات الكبيرة).	لا حاجة للقيام بأي شيء.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات الإحباط	يخفف من تأثير B-2.
Phenothiazines	يخفف من تأثير B-2.
Probenecid	يخفف من تأثير B-2.

التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات الفيتامين B-2.

الكحول تحول دون امتصاص الفيتامين B-2.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- الريبوفلافين في المصل.
- الريبوفلافين في الكريات الحمر.
- أنزيم غلوتاثيون المرجع.

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم للحقن
- قابل للذوبان في الماء
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 476.



مصادر طبيعية

البطاطا المشوية	عصير البرتقال
كبد/كلية العجل	البرتقال
خميرة الجعة	المحار
الدقيق والجاودار	فول الصويا
الحبوب الكاملة	البازيلا
الحمص المجفف	الزبيب
اللحم الأحمر	الأرز البني والنيء
الفاصوليا الكبيرة المجففة	منتجات الحبوب الكاملة
الفاصوليا الحمراء، المجففة	



الفوائد

- يحافظ على سلامة الأغشية المخاطية.
- يحافظ على العمل الطبيعي للجهاز العصبي، العضلات والقلب.
- يساعد في معالجة القوباء المنطقية.
- يشجع على النمو الطبيعي.
- يعالج البري بري (مرض نقص الثيامين).
- يعوّض عن النقص الناجم عن تشمع الكبد أو العمل المفرط للغدة الدرقية أو الالتهاب أو الإرضاع أو الأمراض الماصة أو الحمل أو الإسهال الطويل الأمد أو الحروق.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الإحباط.
- قد يخفف من التعب.
- قد يخفف من دوار الحركة.
- قد يحسن الشهية واليقظة العقلية.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمر 55 عاماً.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن، ولاسيما داء السكري.
- الذي يتعرض للإجهاد لفترة طويلة من الوقت.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الذي يعاني من مرض في الكبد أو فرط نشاط الغدة الدرقية أو إسهال مزمن.



أعراض النقص

النقص الطبيعي:

- فقدان الشهية
- تعب
- غثيان
- مشاكل عقلية، مثل الإحباط، فقدان الذاكرة، صعوبة التركيز وفهم التفاصيل، تغيرات في الشخصية وخفقان سريع للقلب
- مشاكل في المعدة أو الأمعاء.
- عضلات مؤلمة ومتورمة.
- اعتلال دماغي.

النقص الكبير:

- يؤدي في النهاية إلى مرض البري البري النادر نوعاً ما، لكنه يصيب المدمنين على الكحول.
- ألم أو وخز في الذراعين أو الساقين.
- تراكم السوائل في الذراعين والساقين.
- تضخم القلب.
- إمساك.
- غثيان.
- تقيؤ.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الفيتامين

يعمل الثيامين بالتزامن مع adenosine triphosphate لتكوين أنزيم مساعد ضروري لتحويل الكربوهيدرات إلى طاقة في العضلات والجهاز العصبي.

معلومات متفرقة:

- يجب طهو الأطعمة بأقل مقدار من المياه أو البخار.
- تجنب طهو الأطعمة في درجات حرارة مرتفعة أو لمدة طويلة.
- تجنب استعمال بيكربونات الصودا عند تناول الثيامين إلا إذا كان مستخدماً بمثابة عامل تخمير في المنتجات المخبوزة.
- يبقى الثيامين ثابتاً عند تجميده وحفظه.
- يفترض بالغذاء المتوازن أن يوفر كمية كافية من الثيامين للأشخاص السليمين، مما يبطل الحاجة إلى المكملات. والواقع أن الحبوب الكاملة واللحم الأحمر هما من أفضل المصادر الغذائية للثيامين.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **سائل:** يذوّب في نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- الحقن الموصوفة من قبل الطبيب أو الممرض.
- متوافر في شكل جزء من مركبات الفيتامين B

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

إن كان لديك حساسية تجاه أي من الفيتامينات B.

إستشر طبيبك في حال:

المعاناة من مرض الكبد أو الكلى.

فوق عمر 55 عاماً

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

عدم تناول جرعة أكبر من المأخوذ الموصى به.

الإرضاع

عدم تناول جرعة أكبر من المأخوذ الموصى به.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

يعرقل نتائج الثيوفيلين في المصل وقد يفضي إلى نتائج إيجابية زائفة في اختبارات حمض اليوريك أو صفراء البول.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الفيتامين.

معلومات أخرى

يفرز معظم فائض الثيامين في البول إن كان عمل الكليتين طبيعياً.

الجرعة المفرطة/السمية

تسبب الجرعات الكبيرة من الفيتامين B-1 أحياناً حساسية قوية شبيهة بصدمة استهدافية. وتؤدي مئات المليغرامات الفائضة إلى إحداث دوار عند بعض الأشخاص.

العلامات والأعراض:

خدر في اليدين والقدمين.

ما يجب فعله:

أعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الفيتامين واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

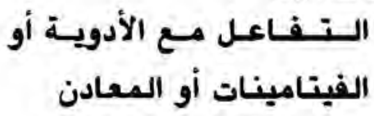
الجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
طفح جلدي أو حكاك (نادر).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ورم في مساحة الوجه.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صفير في التنفس	أطلب الإسعاف.

خصوصاً بعد جرعة ضمن الأوردة)



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
المضادات الحيوية أو عقاقير سلفا.	يخفض مستويات الثيامين.
العقاقير المستخدمة لإرخاء العضلات أثناء العملية الجراحية.	يفضي إلى استرخاء مفرط في العضلات. أخبر الطبيب قبل الجراحة إن كنت تتناول المكملات.
حبوب منع الحمل.	يخفض مستويات الثيامين.
علاج الاعتلال الدماغي.	تناول الثيامين قبل تناول الغلوكوز.



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، يتوجب على المدخنين تناول مكملات الفيتامين B-1.

المشروبات: يؤدي الكربونات والسترات (الإضافات المذكورة على العديد من لصائق المشروبات) إلى خفض تأثير الثيامين.

الأطعمة: يؤدي الكربونات والسترات (الإضافات المذكورة على العديد من لصائق الأطعمة) إلى خفض تأثير الثيامين.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- دراسة عمل transketolase في خلايا الدم الحمراء.
- مستوى الحمض البيروفي في الدم.
- جمع البول على مدى 24 ساعة.

المعـــادن

هناك العديد من المعادن التي تشكل جزءاً أساسياً من الأنزيمات. وهي تسهم أيضاً في تنظيم العديد من الوظائف الفيزيولوجية، مثل نقل الأوكسيجين إلى كل واحدة من خلايا الجسم، وتوفير الشرارة لجعل العضلات تتقلص، والمشاركة في عدة سبل لضمان العمل الطبيعي للجهاز العصبي المركزي. والمعادن أساسية للنمو وصحة الأنسجة والعظام وصيانتها.

تتوافر معظم المعادن في الأطعمة. ولا تشيع حالات حادة لنقص المعادن في الولايات المتحدة وكندا. وكما هي حال الفيتامينات، ثمة أنواع معرّضة لنقص أكثر من أنواع أخرى. فالنساء الحوامل والأولاد الصغار معرضون مثلاً لنقص الحديد، فيما الكبار في السن معرضون لنقص الزنك. وتزداد الحاجة إلى الكلسيوم لدى الأشخاص المعرضين لخطر ترقق العظام.



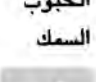
معلومات أساسية

- هذا العنصر المعدني شديد السمية
- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم لبعض الأشكال



مصادر طبيعية

الخبز — اللحم
الحبوب — الخضار النشوية
السمك



الفوائد

- يعتقد أن الزرنيخ مهم بمقادير ضئيلة، لكن فوائد هذا المعدن لا تزال مجهولة.
- يستخدم الزرنيخ في العلاج المثلي لبعض المشاكل الهضمية المشتملة على ألم حاد وأعراض التجفاف.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يساعد الزرنيخ في استقلاب حامض الميثيونين.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

يحصل معظم الأشخاص على المقدار اللازم من طعامهم.



أعراض النقص

ما من أعراض مثبتة لغاية الآن.





كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- لا تزال الوظيفة المحددة للزرنيخ غير واضحة، لكنه يساعد في استقلاب حامض الميثيونين.
- يحدث التسمم عند تناول جرعات أكبر من 250 مليسنتيغرام في اليوم. وتوفر معظم الأغذية نحو 140 مليسنتيغرام في اليوم.

متوافر في شكل

Arsenicum album (Ars alb) وهو شكل مخفف من الزرنيخ يستخدم لمعالجة المشاكل الهضمية. إنه متوافر في شكل سائل أو أقراص.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

فوق عمر 55 عاماً

الكبار في السن معرضون أكثر لفائض الزرنيخ نظراً لتضاؤل عمل الكبد أو الكليتين لديهم.

الحمل:

لا ينصح بتناوله.

الإرضاع

لا ينصح بتناوله.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

غير معروف.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

- تشتمل الأعراض المزمنة على الصداع والتشنج والارتباك والدوار وتغير لون أظافر الأصابع.
- تشتمل الأعراض الحادة على التقيؤ والإسهال وظهور الدم في البول وتشنجات العضلات، والضعف وتساقط الشعر والتهاب الجلد.
- قد يصاب المرء بالغيبوبة أو حتى بالموت عند تراكم مستويات الزرنيخ السامة.
- الرئتان والجلد والكليتان والكبد هي الأعضاء الأكثر تأثراً بالتسمم.
- تم ربط عدة أنواع من السرطان بالتعرض للزرنيخ.

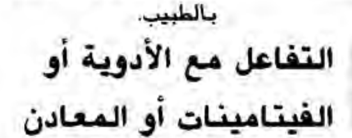
ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

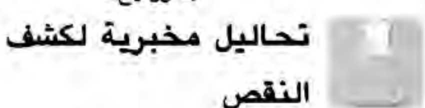
التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
الصداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
الارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
الدوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تغير لون أظافر الأصابع.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنجات	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دم في البول.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تساقط الشعر.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
التهاب الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
Dimercaprol	يعالج تسمم الزرنيخ، خصوصاً خلال 24 ساعة من التعرض له.
الفيتامين C	يحمي (نوعاً ما) من التسمم بالزرنيخ.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

يتحدد النقص من خلال تحاليل للشعر أو الدم.



معلومات أساسية

البورون موجود بتركيزات كبيرة في الغدد الدريقية (المحيطة بالغدة الدرقية)

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

التفاح	مياه الشرب (في بعض الأماكن)	النباتات الخضراء
الخضار		
الجزر	الحبوب	المكسرات
خل التفاح	العنب	الإجاص

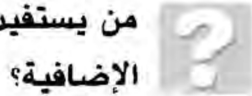
الفوائد

- مهم للحفاظ على العظام ونموها.
- يحول دون ترقق العظام من خلال تسريع إزالة المعادن من العظام.
- يزيد من امتصاص الكلسيوم والاستقلاب.
- يشجع على النمو الطبيعي.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يساعد في معالجة التهاب مفاصل العظام.
- قد يحسن جهاز المناعة من خلال تحفيز إنتاج الأجسام المضادة المحاربة للالتهاب.
- قد يعالج ألم التهاب المفاصل والتصلب.
- قد يخفف من ارتفاع ضغط الدم.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

الأشخاص المعرضون لترقق العظام.



أعراض النقص

نمو سيء للعظام.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- عنصر ضروري للنباتات.
- مهم لاستقلاب المعادن والطاقة.
- ينظم الهرمونات.
- مهم لنمو العظام.
- يحسن صحة أغشية الخلايا.
- يساعد في تفاعلات بعض الأنزيمات.

متوافر في شكل

- مكمّل فردي.
- جزء أساسي في مستحضرات متعددة الفيتامينات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من ترقق العظام.
- المعاناة من فرط الكلسيوم في الدم.

الحمل:

يجب استشارة الطبيب.

الإرضاع

يجب استشارة الطبيب.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

الجرعة المفرطة/السمية

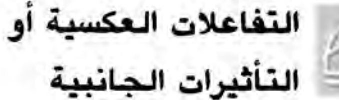
علامات والأعراض:

ـ تقيؤ، تساقط الشعر، طفح جلدي، صداع، نعاس، ارتفاع حرارة الجسم، أرق، قصور كلوي، خلل في الدورة الدموية وصدمة مؤدية إلى موت.

ـ يجب فعله:

أعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

الجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
فقدان الوزن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكلسيوم	يساعد في استقلاب الكلسيوم.
المغنزيوم	يساعد في استقلاب المغنزيوم.
الفوسفور	يساعد في استقلاب الفوسفور.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من اختبارات متوافرة.

الكلسيوم Calcium



معلومات أساسية

إن Calcium citrate وCalcium gluconate هما من الأشكال الشائعة لمكملات الكلسيوم.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.

مصادر طبيعية

اللوز	عشب البحر
الجوز البرازيلي	الحليب
البروكلي	ليودينغ
الأرز والعصير	السلمون المعلّب
والحبوب المعززة بالكلسيوم	السردين المعلّب
الكافيار	التوفو
الجبن	أوراق الفجل الخضراء
جبن المراعي	اللبن



الفوائد

- يحمي من ترقق العظام
- يعالج نقص الكلسيوم لدى المصابين بقصور عمل

الغدد الدريقية أو لين العظام أو كساح الأطفال.

- يستخدم طبياً لمعالجة التشنجات العضلية الحادة الناجمة عن الحساسية أو النوبة القلبية أو التسمم بالرصاص.
- يستخدم طبياً بمثابة ترياق للتسمم بالمغنزيوم.
- يمنع تشنجات العضلات أو الساقين لدى بعض الأشخاص.
- يشجع النمو الطبيعي.
- يعزز العظام والأسنان.
- يحافظ على كثافة العظام وقوتها.
- يخفف الحمض في المعدة ويعمل بمثابة مقاوم للحموضة.
- يساعد في تنظيم خفقان القلب، تخثر الدم وتقلص العضلات.
- يعالج نقص الكلسيوم لدى المواليد الجدد.
- يشجع على حفظ وإطلاق بعض هرمونات الجسم.
- يخفض تركيزات الفوسفات لدى المصابين بقصور الكلى المزمن.
- يساعد في خفض ضغط الدم لدى بعض الأشخاص.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من تكوّن الحصى في الكليتين.
- قد يخفف من تشنجات الساقين.
- قد يعالج تسمم الدم لدى النساء الحوامل.
- قد يخفف من خطر الإصابة بسرطان القولون.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة، أو الذي لا يستهلك الحليب أو مشتقاته.
- الذي يكشف عن حساسية تجاه الحليب ومشتقات الحليب.
- الذي يعاني من نقص غير معالج في اللكتاز ويتفادى الحليب ومشتقاته.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً، وخصوصاً النساء.
- النساء طوال حياتهنّ، ولاسيما أثناء الحمل والإرضاع.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يتعرض للإجهاد لفترة طويلة من الوقت.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الذي أصيب بكسر في العظم.
- المراهقون الذين لا يشتمل مأخوذهم على الكثير من الكلسيوم.

أعراض النقص

ترقق العظام (أعراض متأخرة):

- كسور متكررة في العمود الفقري والعظام الأخرى.
- تشوه في العمود الفقري مع حدبات.
- فقدان بعض الطول.

لين العظام:

- كسور متكررة.
- تقلصات في العضلات.
- نوبات تشنج.
- تشنجات في العضلات.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يشارك في وظائف الاستقلاب الضرورية للعمل الطبيعي في الجهاز العصبي، العضلات والهيكل العظمي.
- يؤدي دوراً مهماً في العمل الطبيعي للقلب، عمل الكلى، تخثر الدم وسلامة الأوعية الدموية.
- يساعد في استخدام الفيتامين B-12.

معلومات متفرقة:

- تعمل العظام بمثابة مخزن للكلسيوم في الجسم. وثمة تبادل دائم بين الكلسيوم في العظام وفي الدورة الدموية.
- إن الأطعمة الغنية بالكلسيوم (أو المكملات) تساعد في الحفاظ على التوازن بين حاجات العظام وحاجات الدم.

● التمارين، الغذاء المتوازن، الكلسيوم الآتي من مصادر طبيعية أو من المكملات والاستروجين هي من العوامل المهمة في معالجة ترقق العظام والحؤول دونه.

● إن الألومنيوم الموجود في بعض مضادات الحموضة قد يعيق امتصاص الكلسيوم.

● أشارت الدراسات الحديثة إلى أن محتوى المعادن في العظام يزداد عند تناول مكملات الكلسيوم خلال المراهقة.

● يتوجب على الأشخاص الذين يعيشون في مناطق جغرافية غير معرّضة كثيراً للشمس أو الذين يمضون معظم وقتهم في المنازل أو المؤسسات أن يتناولوا الفيتامين D مع الكلسيوم لتحسين الامتصاص.

متوافر في شكل

● **أقراص**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

● **أقراص قابلة للمضغ**: يجب مضغها جيداً قبل ابتلاعها.

● الكلسيوم متوافر في شكل كربونات وسيترات وغلوكونات، مع مستويات مختلفة من التوافر الأحيائي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كانت لديك حساسية تجاه الكلسيوم أو مضادات الحمض.

● كان مستوى الكلسيوم مرتفعاً في دمك.

● كنت تعاني من داء بووك.

إستشر الطبيب في حال:

● مرض الكلى

● الإمساك أو الإسهال أو التهاب القولون المزمن.

● نزف في المعدة أو الأمعاء.

● خفقان غير منتظم للقلب.

● مشاكل في القلب أو ارتفاع ضغط الدم.

فوق عمر 55 عاماً:

● يزداد احتمال التفاعلات العكسية والتأثيرات الجانبية.

● يزداد احتمال الإمساك والإسهال.

الحمل:

● قد تحتاج النساء الحوامل إلى المزيد من الكلسيوم. يجب استشارة الطبيب بشأن المكملات.

● لا تتناولي جرعات مفرطة (راجعي المأخوذ اليومي المثالي في الصفحة 461).

الإرضاع

● ينتقل العقار إلى الطفل عبر الحليب. يجب استشارة الطبيب بشأن المكملات.

● لا تتناولي جرعات مفرطة (راجعي المأخوذ اليومي المثالي في الصفحة 461).

تأثيره في التحاليل المخبرية:

● قد تزداد تركيزات الأميلاز في المصل والستيرويد القشري المائي في المصل.

● يؤدي الاستخدام المفرط والطويل الأمد إلى تضاؤل تركيز الفوسفات في المصل.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

● قد يكون الدولوميت ودقيق العظام مصدرين غير آمنين ربما للكلسيوم بسبب احتوائهما على الرصاص.

● تجنب تناول الكلسيوم قبل ساعة أو ساعتين من تناول الطعام أو الأدوية الأخرى إن أمكن.

● تشتق بعض أنواع كربونات الكلسيوم من أصداف المحار. لكن لا يوصى أبداً بتناول كربونات الكلسيوم المشتق من هذا المصدر.



الجرعة المفرطة/السمية

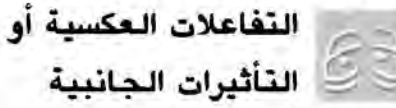
العلامات والأعراض:

ارتباك، خفقان بطيء أو غير منتظم للقلب، ألم في العظام أو العضلات، غثيان، تقيؤ (لم يتم التعرف إلى أعراض التسمم، حتى لو وصلت الجرعات إلى غرامين أو 3 غرامات في اليوم)

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العرضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

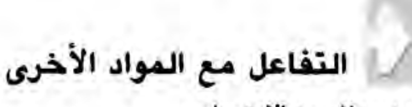


التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
العلامات المبكرة لفرط الكلسيوم في الدم.	
إمساك	حاول زيادة مأخوذ السوائل. توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
العلامات المتأخرة لفرط الكلسيوم في الدم.	
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ألم في العظام أو العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
خفقان بطيء أو غير منتظم للقلب.	أطلب الإسعاف.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
فوسفات صوديوم السلولوز.	يخفض تأثير فوسفات صوديوم السلولوز.
مستحضرات الديجيتال.	يسبب اضطراباً في خفقان القلب.
Etidronate	يخفف من تأثير Etidronate. لا تتناوله قبل مرور ساعتين على تناول مكملات الكلسيوم.
Gallium Nitrate	يثبط عمل نيترات غاليوم.
مكملات الحديد	يخفف امتصاص الحديد إلا في حال تناول الفيتامين C في الوقت نفسه.
الأدوية أو المكملات المحتوية على المغنزيوم	يزيد من امتصاص الكلسيوم والمغنزيوم
حبوب منع الحمل الأستروجين	قد يزيد من امتصاص الكلسيوم
فنيتوين	يخفف تأثير الكلسيوم والفنيتوين. لا تتناول الكلسيوم قبل مرور 1 ساعة إلى 3 ساعات على تناول الفنيتوين.
حبوب تتراسيكلين	يخفف امتصاص التتراسيكلين.
الفيتامين D	يخفف امتصاص مكملات الكلسيوم.



التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص.

المشروبات: الكافيين (في الشاي والقهوة والكولا والشوكولاته) قد يخفف الامتصاص لكن لم يثبت أنه يخفف من كثافة العظام.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

- جمع البول على مدى 24 ساعة لقياس مستويات الكلسيوم.
- مسح كثافة العظام.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

ـائل الملح (كلورايد البوتاسيوم).
مـح البحر.
مـح المائدة (كلورايد الصوديوم).
ملاحظة: الكلورايد موجود في مركبات مع جزيئات خرى.



الفوائد

- ينظم توازن المنحلّ الكهربائي في الجسم.
- ينظم التوازن الحمضي القاعدي في الجسم.
- يحسن عمل الأعصاب والعضلات.



الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- المصابون بتناذر بارتر.
- الذين يعانون من اضطرابات في النبيبات الكلوية أو تليف البنكرياس الحوصلي.



أعراض النقص

ملاحظة: لا يشيع نقص الكلورايد في الولايات المتحدة إلا عند المصابين باضطرابات حادة في الحمض القاعدي.

الأسباب:

- يمكن أن يؤدي التقيؤ المستمر إلى النقص.
- عند تجاهل الكلورايد عمداً في أطعمة الأطفال الرضع، يصاب الطفل بالقلاء الاستقلابي ونقص حجم الدم وفقدان بولي كبير. كما تحدث أيضاً عيوب نفسية حركية وفقدان للذاكرة وتأخر في النمو. لكن هذه المشكلة غير موجودة في المستحضرات التجارية المتوافرة.

الأعراض

- خلل في توازن الأحماض والقواعد في سوائل الجسم (حالة نادرة).
- غثيان
- تقيؤ
- ارتباك
- ضعف
- غيبوبة



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- الكلورايد جزء أساسي في حمض المعدة.
- إنه يتفاعل مع الصوديوم والبوتاسيوم وثاني أوكسيد الكربون للحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي في خلايا الجسم والسوائل. إنه أساسي للصحة السليمة.
- تخضع تركيزات الصوديوم والبوتاسيوم وثاني أوكسيد الكربون والكلور لسيطرة آليات داخل كل خلية في الجسم.

معلومات متفرقة:

- لا يتوجب على أصحاب الصحة السليمة بذل أي جهد للحفاظ على مستوى كافٍ من الكلورايد.

- يفترض بالغذاء السليم أن يزوّد الجسم بكل حاجاته اليومية.
- إن المصابين بخلل شديد في التوازن الحمضي القاعدي يحتاجون إلى الاستشفاء والرعاية الصحية المحترفة.

متوافر في شكل

- أقراص صوديوم كلورايد (ملح). قد تسبب هذه الأقراص ألماً في المعدة وترهق الكليتين.
- الكلورايد جزء اساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا ينصح باعتماد مكملات الكلورايد إلا في حالات الخلل الشديد في التوازن الحمضي القاعدي، مما يتطلب رعاية طبية.

الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

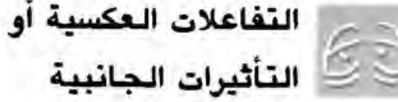
قد يحدث خلل في توازن الأحماض والقواعد في سوائل الجسم عند وجود الكثير أو القليل من الكلورايد. وتشتمل الأعراض حينها على الضعف والارتباك والغيبوبة.

لا توجد أية مشكلة في تناول مقادير ملائمة من الكلورايد في شكل ملح الطعام أو بديل بوتاسيوم.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات متوقعة.

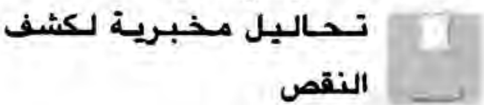


التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكلور	يحافظ على التوازن الحمضي القاعدي في الجسم.
البوتاسيوم	يحافظ على التوازن الحمضي القاعدي في الجسم.
الصوديوم	يحافظ على التوازن الحمضي القاعدي في الجسم.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفةفي المصل.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

كلورايد في المصل.

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- المأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

التفاح	البيض
لحم البقر	دبس السكر
خميرة الجعة	البطاطا الحلوة
كبد العجل	الطماطم
الجبن	منتجات الحبوب الكاملة
الدجاج	الذرة

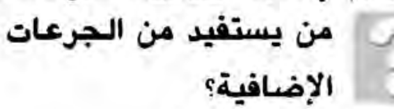


الفوائد

- يحسن استقلاب الغلوكوز.
- يساعد الأنسولين في تنظيم سكر الدم.
- يخفف الحاجة إلى الأنسولين ويحسن قدرة احتمال الغلوكوز لدى بعض المصابين بالنوع 2 من السكري.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يسهم في تخفيف مستوى الكولسترول وLDL في الدم.
- قد يسهم في تخفيف الوزن وزيادة نسيج العضلات.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- المصاب ربما بداء السكري.



أعراض النقص

- انخفاض حساسية الأنسجة للغلوكوز، أي ما يشبه السكري.
- خلل في استقلاب الغلوكوز والدهن والبروتينات.
- خدر في الأطراف.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يساعد في نقل الغلوكوز إلى الخلايا.
- يحسن تأثير الأنسولين في استعمال الغلوكوز.

معلومات متفرقة:

- قد ينجم التسمم بالكروم عن التعرض الصناعي المفرط، مثل الدباغة، التصفيح الكهربائي، صناعة الفولاذ، صناعة المواد الكاشطة، إصلاح محركات الديزل، صقل الأثاث، صناعة الزجاج، صناعة المجوهرات، تنظيف المعادن، استخراج النفط، التصوير، صباغة الأنسجة وصناعة المواد الحافظة للخشب.
- لم يتوصل العلم الغذائي بعد إلى تحديد المقادير الدقيقة للكروم في معظم الأطعمة، علماً أنه يتم امتصاص أقل من 1 في المئة من الكروم الغذائي.

متوافر في شكل

- جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- مكمّل فردي.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

العمل في بيئة مشتملة على تركيزات كبيرة من الكروم.

إستشر الطبيب في حال وجود:

- داء السكري.
- مرض في الرئة.
- مرض في الكبد.
- مرض في الكلية.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من حاجات خاصة في حال تناول غذاء متوازن.

الحمل:

يجب تفادي الكروم أثناء الحمل إلى حين توافر المزيد من المعلومات.

الإرضاع

يجب تفادي الكروم أثناء الإرضاع إلى حين توافر المزيد من المعلومات.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

إن التحاليل المخبرية التي تجرى بعد استخدام الكروم المشعّ السداسي التكافؤ لمدة 3 أشهر قد تفضي إلى مستويات مرتفعة زائفة في الدم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

يمتاز الشكل الغذائي بسمية ضئيلة جداً. لكن التعرض الطويل الأمد إلى الكروم البيني قد يفضي إلى مشاكل جلدية أو خلل في الكبد أو الكلى.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

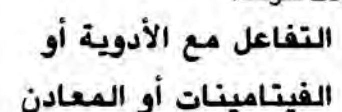


التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

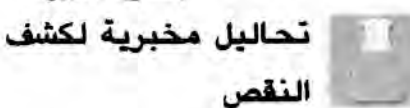
ما من تفاعلات متوقعة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن



يتفاعل مع	التأثير الموحد
الأنسولين	قد يخفف من امتصاص الأنسولين اللازم لمعالجة السكري في حال تناوله بمستويات كبيرة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- كروم في المصل.
- تحليل الشعر ليس اختباراً موثوقاً به للتعرف إلى النقص أو السمية.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا، لكن يصعب العثور على المكملات ومن هنا أهمية مأخوذ الطعام
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

البطلينوس	الكبد
مشتقات الحليب	اللحوم
كلى الحيوانات	المحار

ملاحظة: إن المقادير الصغيرة الموجودة في الأطعمة تشبع حاجات الجسم، إلا في الظروف الاستثنائية. تشتمل بعض الأطعمة النباتية على مقادير صغيرة، لكن مصدرها الأمثل هو الأطعمة الغنية بالفيتامين B12.



الفوائد

- يشجع على تكوين الخلايا الحمراء في الدم.
- جزء أساسي في الفيتامين B-12.
- يشترك في تفاعلات الأنزيمات.
- يساعد في تكوين أغشية الأعصاب النخاعية.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يؤدي دوراً في معالجة فقر الدم الذي لا يستجيب إلى علاج آخر.
- قد يعالج التعب والمشاكل الهضمية والمشاكل العصبية العضلية.
- قد يعالج بعض أنواع السرطان.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الذي أصيب مؤخراً بجروح أو حروق بالغة.
- المصاب بالشره المرضي.
- النباتي الذي لا يحصل على مأخوذ ملائم من B-12.

أعراض النقص

فقر الدم الخبيث، مع الأعراض الآتية:

- ضعف خصوصاً في الذراعين والساقين.
- لسان متقرّح.
- غثيان، فقدان الشهية، فقدان الوزن.
- نزف من اللثة.
- خدر ووخز في اليدين والقدمين.
- صعوبة في الحفاظ على التوازن.
- شحوب في الشفتين واللسان واللثة.
- ارتباك وعته.
- صداع.
- ذاكرة سيئة.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يعمل الكوبالت بمثابة حافز في التفاعلات المركّبة لتكوين الفيتامين B-12.

معلومات متفرقة:

- الكوبالت هو عنصر ضئيل مخزن أساساً في الكبد.
- النقص نادر جداً.
- إنه جزء أساسي ضروري في تكوين الفيتامين B-12. وقد يؤدي نقص الكوبالت إلى نقص في الفيتامين B-12 وبالتالي إلى فقر الدم الخبيث.

متوافر في شكل

- كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

إستشر الطبيب في حال:

ما من مشاكل متوقعة.

فوق عمر 55 عاماً:

يجب تناول غذاء متوازن للحؤول دون النقص.

الحمل:

يجب تناوله بمثابة فيتامين B-12 إذا نصح الطبيب بذلك.

الإرضاع

يجب تناوله بمثابة فيتامين B-12 إذا نصح الطبيب بذلك.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

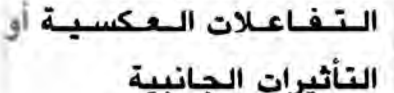
العلامات والأعراض:

- في الجرعات الكبيرة (20–30 ملغ/اليوم)، يمكن أن يؤدي الكوبالت إلى كثرة كريات الدم الحمراء، وتضخم الغدة الدرقية وتضخم القلب مما يؤدي إلى قصور القلب الاحتقاني.
- يمكن أن يؤدي التسمم بالكوبالت إلى فرط نمو الغدة الدرقية عند الأطفال.

ما يجب فعله:

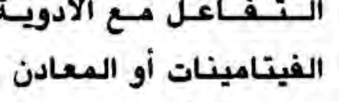
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
في الجرعات المفرطة:	
تضخم القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تضخم الغدة الدرقية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
كثرة كريات الدم الحمراء.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكولشيسين	قد يفضي إلى دراسات مخبرية غير دقيقة في الكوبالت أو الفيتامين B-12.
النيوميسين	قد يفضي إلى دراسات مخبرية غير دقيقة في الكوبالت أو الفيتامين B-12.
الحمض السليسيلي السفلي	قد يفضي إلى دراسات مخبرية غير دقيقة في الكوبالت أو الفيتامين B-12
الفنيتوين	قد يفضي إلى دراسات مخبرية غير دقيقة في الكوبالت أو الفيتامين B-12.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

- تركيز في البلازما البشري.
- قياسه في الروز الحيوي بمثابة جزء من الفيتامين B-12.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الأفوكادو	المحار
السمك	الفول السوداني
الخضار	الزبيب
العدس	السلمون
الكبد	فول الصويا
المكسرات	السبانخ
الكركند	الشوفان

ملاحظة: يمكن للأواني والأنابيب النحاسية أن تزيد أيضاً من محتوى النحاس في الماء والأطعمة.



الفوائد

- يشجع على تكوين الخلايا الحمراء في الدم.
- يعمل بمثابة حفّاز في حفظ الحديد وإطلاقه لتكوين خضاب الدم في الخلايا الحمراء.
- يساعد في إنتاج العديد من الأنزيمات المسؤولة عن التنفس.
- يشجع تكوّن النسيج الضام ويحسن عمل الجهاز العصبي المركزي.
- يساعد في إنتاج العديد من الأنزيمات المشتركة في تكوين الميلانين.
- يشجع العمل الطبيعي للأنسولين.
- يساعد في الحفاظ على الميلين (النخاعين).
- يشكل جزءاً من أنزيم الأوكسيد الفائق المحول وقدرته المقاومة للتأكسد.



الفوائد الإضافية المحتملة

- يمكن استخدامه لمعالجة فقر الدم الغذائي بالتزامن مع الحديد والفيتامين B-12 و/أو الفولات.
- قد يحمي من مرض الأوعية القلبية. لكن التوازن بالغ الأهمية إذ لوحظت مستويات عالية من النحاس لدى المصابين بأمراض الأوعية القلبية.
- ربما يخفف من الالتهاب المرتبط بالتهاب المفاصل.
- قد يحسن عمل جهاز المناعة.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55 عاماً.
- الذي يعاني من مرض مزمن، ولاسيما الإسهال المزمن، ومشاكل سوء الامتصاص (راجع المسرد) ومرض الكلى.
- كل من يتناول مكملات زنك على المدى الطويل.
- الذي أصيب مؤخراً بجروح أو حروق بالغة.



أعراض النقص

- فقر الدم.
- تضاؤل عدد الخلايا البيضاء في الدم وبالتالي تضاؤل مقاومة الالتهاب.
- تكوّن خاطئ للكولاجين.
- فقدان المعادن من العظام.
- تساقط الشعر، تلون الجلد.

كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يعتبر النحاس جزءاً أساسياً لعدد من البروتينات والأنزيمات، منها الليسيل والهيدروكسيل ودوبامين بيتا هيدروكسيل.

معلومات متفرقة:

- قد تزداد مستويات النحاس في بلازما الدم لدى المصابين بالتهاب المفاصل الرثياني، أو النساء الحوامل، أو المصابين بتشمع الكبد، أو النوية القلبية، او انفصام الشخصية، أو الالتهابات الحادة.
- يوصى الذين يتناولون مكملات الزنك على المدى الطويل بتناول 2 ملغ/اليوم من النحاس.
- إن تناذر مانكس هو عيب خلقي في استقلاب النحاس، مما يلزم التدخل الطبي.
- تتضاءل مستويات النحاس في بلازما الدم عند قصور عمل الغدة الدرقية او الاعتلال العصبي أو قلّة الكريات البيضاء أو الإسهال الحاد أو الداء الكلوي.
- يوصي معظم اختصاصيي التغذية بتناول غذاء متوازن بدل تناول المكملات التي قد تحدث خللاً في التوازن الدقيق للمعادن في الجسم.

متوافر في شكل

- **أقراص**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- النحاس هو جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض ويلسون.

إستشر الطبيب في حال:

أردت تناول مكمل النحاس.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

يجب استشارة الطبيب.

الإرضاع

يجب استشارة الطبيب.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

يمكن للكوبالت والحديد والنيكل وحبوب منع الحمل مع الأستروجين أن تفضي إلى مستويات مرتفعة وانما زائفة للنحاس.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

غثيان، تقيؤ، ألم في العضلات، ألم في البطن وفقر دم.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات متوقعة.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكادميوم	قد يعيق امتصاص النحاس واستخدامه.
الليف	قد يعيق امتصاص النحاس واستخدامه. غير مهم سريرياً.

المادة	التأثير
الموليبدينوم	يحافظ على نسبة ملائمة من النحاس مقابل الموليبدينوم في الجسم. وفي حال تناول كميات مفرطة من النحاس، ينخفض مستوى الموليبدينوم. وفي حال تناول كميات مفرطة من الموليبدينوم، ينخفض مستوى النحاس.
حبوب منع الحمل	يرتفع مستوى النحاس. لا تزال أهمية ذلك مجهولة في الوقت الحاضر.
النباتات (الحبوب، الخضار)	قد يعيق امتصاص النحاس واستخدامه. غير مهم سريرياً.
الفيتامين C	يخفف امتصاص النحاس. يجب تناول جرعات كبيرة من الفيتامين C للحصول على هذا التأثير.
الزنك	قد يعيق امتصاص النحاس واستخدامه. ينصح بتناول مكمّل النحاس.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستويات النحاس في البلازما.
- مستويات النحاس في البول المجموع على مدى 24 ساعة.

الفلوريد Fluoride



معلومات أساسية

الفلوريد متوافر تجارياً في شكل صوديوم الفلوريد

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

التفاح	السلمون المعلّب
كبد العجل	السردين المعلّب
سمك القدّ	الشاي
البيض	الماء
كلى الحيوانات	

ملاحظة: يختلف محتوى الفلوريد في الأطعمة. فيكون مرتفعاً كثيراً إذا كانت التربة غنية والمياه محتوية على الفلوريد، والعكس صحيح.



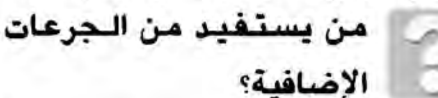
الفوائد

- يحول دون تسوس الأسنان عند الأولاد حين يكون مستوى الفلوريد في الماء غير كافٍ.
- يعالج ترقق العظام بالكلسيوم والفيتامين D، لكن يجب استخدامه تحت إشراف الطبيب.



الفوائد الإضافية المحتملة

قد يؤدي دوراً في الحماية من تخلخل العظام.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

الذين يعيشون في مناطق تفتقر فيها المياه إلى الكمية الملائمة من الفلوريد (راجع الطبيب أو طبيب الأسنان).



أعراض النقص

زيادة كبيرة في تسوس الأسنان.

كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يسهم في تقوية العظام والأسنان من خلال مساعدة الجسم على الاحتفاظ بالكلسيوم.
- يعيق نمو وتكاثر الجراثيم التي تسبب جير الأسنان.

معلومات متفرقة:

- إن تناول الفلوريد لا ينفي الحاجة إلى الاهتمام بالأسنان، مثل الغذاء المتوازن وفرك الأسنان بانتظام، وزيارة طبيب الأسنان من حين إلى آخر.
- إن كانت مكملات الفلوريد ضرورية في منطقتك، دع الولد يستمر في تناولها إلى أن يصبح عمره 16 عاماً. كما أن التطبيقات الموضعية كل سنة أو سنتين قد تكون مفيدة للحؤول دون التسوس.

متوافر في شكل

- **أقراص**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **قطرات**: يجب تخفيفها في $^1/_2$ كوب من الماء أو العصير. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك. لا تتناولها مع الحليب أو مشتقاته.
- **غسول**: إتبع التعليمات واستخدمه مباشرة قبل النوم، بعد فرك الأسنان وتنظيفها جيداً.
- **هلام**: إتبع التعليمات واستخدمه مباشرة قبل النوم، بعد فرك الأسنان وتنظيفها جيداً.
- **معجون**: إتبع التعليمات واستخدمه مباشرة قبل النوم، بعد فرك الأسنان وتنظيفها جيداً.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله إذا:

تخطى مأخوذ الفلوريد من مياه الشرب 0.7 أجزاء فلوريد في المليون. فالكثير من الفلوريد يولّد بقعاً دائمة على الأسنان.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من ترقق العظام.
- وجود قصور في نشاط الغدة الدرقية.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

لا تتفق التقارير حول تأثير الفلوريد على الجنين. لذا، يجب اتباع نصيحة الطبيب.

الإرضاع

يجب استشارة الطبيب. قد ينصحك بإعطاء الطفل الرضيع بعض المكملات.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد يتضاءل على نحو زائف مقدار الفوسفاتاز الحمضي والكلسيوم في المصل.
- قد يزداد على نحو زائف مقدار SGOT ناقلة حمض أسبارتات الأميني في المصل.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

- تشنجات أو آلام في المعدة، إغماء، تقيؤ (مع دم ربما)، إسهال، براز أسود، نفس ضيق، ازدياد اللعاب وإثارة غير طبيعية.
- قد تظهر بقع بيضاء أو بنية على أسنان الأولاد.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

الجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
مع المقادير المفرطة من الفلوريد.	
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إمساك.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ظهور بقع بنية أو سوداء أو بيضاء على الأسنان.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

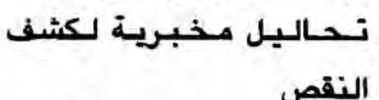
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
هيدروكسيد الألومنيوم.	يخفض امتصاص الفلوريد.
مكملات الكلسيوم.	يخفض امتصاص الفلوريد.



التفاعل مع المواد الأخرى

المشروبات: يخفض الحليب امتصاص الفلوريد. تناول الجرعة قبل أو بعد ساعتين من شرب الحليب.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل مخبرية متوافرة. لكن فحص الفم بحثاً عن السوس مرة أو مرتين في السنة قد يفضي إلى الأدلة اللازمة.

الجرمانيوم Germanium



معلومات أساسية

يستخدم زيت الجرمانيوم في العلاج العطري

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الألوة	الجنسة
السمفوطن	البصل
الكلوريلا	الفطر
الثوم	السماق



الفوائد

يحسن امتزاج الأنسجة بالأوكسيجين (راجع المسرد)



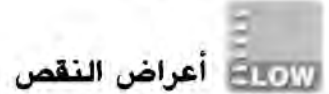
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسّن جهاز المناعة.
- قد يساعد الجسم في التخلص من التكسينات والسموم.
- ربما يعالج التهاب المفاصل الرثياني.
- يعالج ربما حساسية الطعام.
- يعالج ربما داء المبيَضات.
- قد يحسن شفاء الجروح.
- يمكن استخدام زيت الجرمانيوم لمعالجة الجروح والحروق، الإجهاد، مشاكل الطمث سن اليأس، قدم الرياضي، الأكزيما، تقرح الحنجرة، قرحات الفم، لدغات الحشرات، الصداع والنزف.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

المصابون بكبت جهاز المناعة.



أعراض النقص

ما من أعراض مثبتة لغاية الآن.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يشترك الجرمانيوم في امتزاج الخلايا بالأوكسيجين.

معلومات متفرقة:

- يستخدم لإعداد رقاقات الكمبيوتر.
- يفضل الحصول عليه من الأطعمة الغنية بالجرمانيوم.

متوافر في شكل

- أقراص- يجب تناولها حسب تعليمات الصانع أو الطبيب.
- مسحوق- يجب تناوله حسب تعليمات الصانع أو الطبيب.
- كبسولات- يجب تناولها حسب تعليمات الصانع أو الطبيب.
- زيت يجب تناوله حسب تعليمات الصانع أو الطبيب.
- شكل "عضوي": 25 ملغ/اليوم. قد تسبب الأشكال الأخرى أذى للكليتين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

لا تستخدم الزيوت بالقرب من العينين.



الجرعة المفرطة/السمية

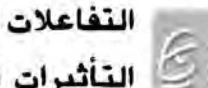
العلامات والأعراض:

قد تسبب الجرعات الكبيرة الأذى للكليتين والكبد والعضلات والأعصاب والدماغ.

ما يجب فعله:

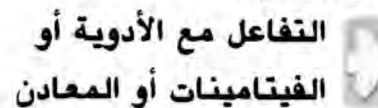
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات متوقعة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم للجرعات التي تتخطى 130 ملغ
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 476.



مصادر طبيعية

البطلينوس	سمك المياه المالحة
الحليب	(القد، الرنكة)
الخميرة الغذائية	المحار
ملح البحر	السلمون المعلّب
عشب البحر	القريدس
ملح المائدة	المكسرات المملحة،
(المعالج باليود)	الوجبات السريعة



الفوائد

- يشجع العمل الطبيعي للغدة الدرقية.
- يشجع العمل الطبيعي للخلايا.
- يقلّص الغدة الدرقية قبل إجراء عملية جراحية فيها.
- يختبر عمل الغدة الدرقية قبل وبعد وصف شكل إشعاعي من اليود.
- يحافظ على صحة الجلد والشعر والأظافر.
- يحول دون تضخم الغدة الدرقية.



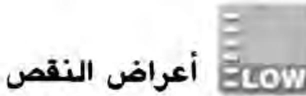
الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

كل من يعيش في مناطق تفتقر تربتها إلى اليود (يتم معالجة النقص عادة بواسطة ملح المائدة الممزوج باليود).



أعراض النقص

لدى الأولاد

- تباطؤ النمو.
- تأخر النمو الجنسي.
- تأخر عقلي.
- صمَ

لدى الكبار

- تضخم الغدة الدرقية.

أعراض المستوى المنخفض لهرمون الغدة الدرقية (الأولاد والكبار):

- أرق
- سلوك بطيء وبليد.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يعتبر اليود جزءاً أساسياً من هرمونات الغدة الدرقية.

معلومات متفرقة:

إن ملح المائدة الممزوج باليود واستخدام اليودوفور بمثابة معقم في صناعة مشتقات الحليب هما من المصادر الأساسية لليود في معظم الأطعمة.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- **محلول فموي**: يجب تذويبه في نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- لا يوصى بتناول الأقراص المعوية التغليف لأنها قد تسبب النزف وانسداد الأمعاء وحتى ثقب الامعاء الدقيقة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- ارتفاع مستوى البوتاسيوم في المصل.
- التوتر العضلي الولادي.

إستشر الطبيب في حال:

- فرط عمل الغدة الدرقية.
- مرض الكلى.
- تناول أدوية للغدة الدرقية أو ليثيوم أو التريام تيرين.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

في حال استهلاك الكثير من اليود أثناء الحمل، قد يصاب الطفل بتضخم الغدة الدرقية أو قصور في عملها أو القماءة (قزم وقصور عقلي).

الإرضاع

- تجنبي المكملات أثناء الإرضاع.
- قد يؤدي اليود في الحليب إلى طفح جلدي وقصور في عمل الغدة الدرقية عند الطفل.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد يسبب ارتفاعاً زائفاً في كل الدراسات المتعلقة بوظيفة الغدة الدرقية.
- يعرقل اختبار تحديد الستروبد الموجود طبيعياً في البول.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

خفقان غير طبيعي للقلب، ارتباك، صعوبة في التنفس، تورم العنق أو الحنجرة وبراز أسود أو ممزوج بالدم.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العرضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ملاحظة: كل هذه التفاعلات نادرة.	
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حرقة في الفم أو الحنجرة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حمى	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ثقل في الساقين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ازدياد إفراز اللعاب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طعم معدني في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. أخبر الطبيب في الزيارة التالية.
خدر أو وخز أو ألم في اليدين أو القدمين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقرح في الأسنان و اللثة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تورم الغدد اللعابية.	أطلب الإسعاف
تعب أو ضعف.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد	
كربونات الليثيوم معالجة مرض الهوس	يسبب تضاؤلاً غير طبيعي في نشاط الغدة الدرقية.	
المحبط		يتوجب على من يتناول كربونات الليثيوم أن يتفادى اليود الذي يقمع الغدة الدرقية.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

قد تشير الاختبارات إلى عمل أدنى من الطبيعي في الغدة الدرقية، مما يعني نقصاً في اليود في بعض الحالات.

الحديد Iron



معلومات أساسية

Ferrous sulfate (سلفات الحديدوز) هو الشكل الأكثر شيوعاً من الحديد

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الخبز	بلح البحر
صفار البيض	المحار
السمك	اللحم الأحمر
الحمص	عشب البحر
العدس	منتجات الحبوب الكاملة المعززة بالمواد المغذية
الكبد	دبس السكر

ملاحظة: يتم امتصاص 10 في المئة من حديد الأطعمة من الطعام الذي يستهلكه الفرد العادي. أما الشخص الذي يعاني من نقص في الحديد فقد يمتص 20 إلى 30 في المئة.

الفوائد

- يحول دون فقر الدم الناجم عن نقص الحديد أو أسباب أخرى ويعالجه.
- يشجع إنتاج النخاع العظمي لخضاب الدم، أي خضاب خلايا الدم الحمراء الذي ينقل الأوكسيجين إلى خلايا الجسم.
- يشكل جزءاً من عدة أنزيمات وبروتينات موجودة في الجسم.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من آلام دورة الطمث.

- قد يحسن جهاز المناعة لدى المصابين بنقص الحديد.
- قد يحسّن التعلم لدى المصابين بنقص الحديد.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- معظم النساء اللواتي تعانين من دفق قوي لدورة الطمث، أو من أمد طويل أو قصير لهذه الدورة (خصوصاً عند المراهقات).
- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الرياضيون والعمال الذين يمارسون نشاطات جسدية كثيفة.
- كل من فقد مؤخراً قسماً من دمه، كما في دورة الطمث القوية، أو نزف غير معالج في المعدة والأمعاء.
- النباتيون الذين لا ينالون مأخوذاً غذائياً كافياً.
- الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين شهرين إلى 24 شهراً.



أعراض النقص

- قلق
- اضطراب في خفقان القلب عند الإجهاد.
- تعب
- حدة الطبع.
- شحوب في الجلد والأغشية المخاطية والأظافر.
- تضاؤل القدرة العقلية، قصور في التعلم.
- وحَم (اشتهاء الأكل في غير موسمه).



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يعتبر الحديد جزءاً أساسياً في خضاب الدم والغلوبين العضلي، وهو عنصر مساعد في العديد من الأنزيمات الأساسية. يحفظ خضاب الدم (الجزء الأحمر من خلايا الدم الحمراء) 60 إلى 70 في المئة من كل الحديد الموجود في الجسم.
- خضاب الدم هو أيضاً جزء أساسي في الغلوبين العضلي، وهو مركّب بروتين حديدي في العضلات. يساعد هذا المركّب العضلات في الحصول على المزيد من الطاقة عند بذلها المزيد من الجهد.

معلومات متفرقة:

- يعزى فقر الدم الناجم عن نقص الحديد عند الكبار في السن إلى فقدان بطيء للدم.
- قد يزداد محتوى الحديد في الأطعمة بشكل كبير في حال طهوها في أواني معدنية.
- قد تحتاج إلى 3 أسابيع من العلاج قبل الحصول على الفائدة القصوى.
- يحسن الفيتامين C امتصاص الحديد.
- تم ربط المستويات المرتفعة للحديد بازدياد خطر الإصابة بمرض القلب.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- **محلول فموي:** يتم ابتلاعه مع نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **أقراص قابلة للمضغ:** يجب مضغها جيداً قبل ابتلاعها.
- **أقراص معوية التغليف:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- وجود حساسية لأي نوع من مكملات الحديد.
- التهاب حاد في الكبد.

- حدد دموي (ارتفاع مستوى الحديد كثيراً في الجسم).
- فقر دم انحلالي.
- نقل متكرر للدم.

ستشر الطبيب في حال:

- تودين أن تصبحي حاملاً أثناء تناول أدوية.

؛ تتناوله في حال:

- المعاناة من قرحة في المعدة أو التهاب الأمعاء أو لتهاب القولون.
- التهاب البنكرياس أو الكبد.
- الإدمان على الكحول.
- مرض في الكلية.
- مرض في الأمعاء.
- فائض الفيتامين - C وهذه مشكلة لدى المصابين خلل في تخزين الحديد.

فوق عمر 55 عاماً:

- ليس النقص أمراً مستبعداً. راجع الطبيب على الدوام لتحقق من أعراض فقر الدم أو نزف الدم البطيء في البراز.
- في حال وجود تاريخ لمرض القلب في العائلة، إستشر الطبيب قبل تناول المكملات.

الحمل:

يزيد الحمل من الحاجة إلى الحديد. راجعي الطبيب. خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لا تتناولي أي شيء من دون استشارة الطبيب.

الإرضاع

- قد لا تكون المكملات ضرورية في حال تناول غذاء سليم ومتوازن. يجب استشارة الطبيب.
- قد يحتاج الطفل إلى المكملات، خصوصاً إذا كان مولوداً قبل أوانه. يجب استشارة الطبيب.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد يسبب الحديد نتائج غير طبيعية في مستويات ياقوتين الصفراء والكلسيوم والحديد في المصل.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

- قد يتراكم الحديد ويصل إلى مستويات مؤذية لدى المصابين بقصور مزمن في الكليتين أو بالتهاب المفاصل الرثياني أو مرض هُدجكن.
- إن الاستخدام الطويل الأمد لجرعات كبيرة من الحديد قد يؤدي إلى مرض تخزين الحديد، مما يسبب بشرة برونزية وداء السكري وضرر في الكبد ومشاكل في القلب.



الجرعة المفرطة/السمية

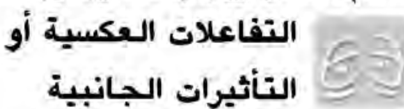
العلامات والأعراض:

- **العلامات المبكرة:** إسهال مع دم، تقيؤ حاد، ألم في البطن وتقيؤ مع دم.
- **علامات متأخرة:** ضعف، انهيار، شحوب، ازرقاق الشفتين واليدين والأظافر، ضيق في النفس، تشنجات، غيبوبة وخفقان سريع للقلب.
- قد يؤدي الكثير من الحديد إلى ازدياد خطر الإصابة بالسرطان ومرض القلب التاجي.

ما يجب فعله:

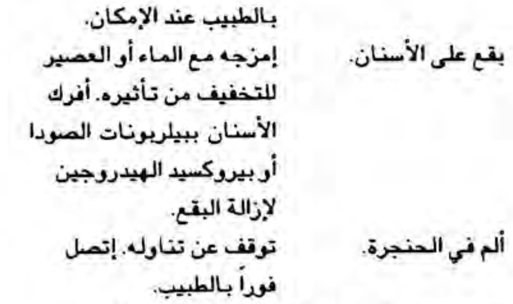
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
براز أسود أو رمادي (على الدوام).	لا شيء.
دم في البراز.	أطلب الإسعاف.
ألم في الصدر.	أطلب الإسعاف.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل



	بالطبيب عند الإمكان.
بقع على الأسنان.	إمزجه مع الماء أو العصير للتخفيف من تأثيره. أفرك الأسنان ببيلربونات الصودا أو بيروكسيد الهيدروجين لإزالة البقع.
ألم في الحنجرة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
Allopurinol	قد يسبب فائضاً من الحديد في الكبد.
مضادات الحموضة	يؤدي إلى سوء امتصاص للحديد.
كلسيوم	الاتحاد ضروري لامتصاص الكلسيوم بفعالية.
كولستييرامين	يخفف تأثير الحديد.
النحاس	يساعد في امتصاص النحاس.
مكملات الحديد (أخرى)	قد يسبب فائضاً من الحديد في الكبد.
بنكرياتين	يخفف امتصاص الحديد.
بنيسيلامين	يخفض تأثير البنيسيلامين.
سولفاسالازين	يخفض تأثير الحديد.
تتراسيكلين	يخفف تأثير التتراسيكلين. يجب تناول الحديد قبل 3 ساعات أو بعد ساعتين من تناول التتراسيكلين.
الفيتامين C	يزيد من امتصاص الحديد. ضروري لتكون خضاب الدم وخلايا الدم الحمراء.
الفيتامين E	يخفف امتصاص الحديد.
الزنك (جرعات كبيرة)	يخفف امتصاص الحديد.

التفاعل مع المواد الأخرى

الأطعمة والمشروبات:

- الحليب، الجبن، اللبن والبيض تخفف كلها من امتصاص الحديد.
- يخفف الشاي من امتصاص الحديد.
- تخفف القهوة من امتصاص الحديد.
- يخفف السبانخ من امتصاص الحديد.
- تخفف النخالة والخبز الكامل الحبوب والحبوب من امتصاص الحديد.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مقدار الدم الأحمر.
- فحص مجهري لخلايا الدم الحمراء.
- مقدار الحديد في المصل.
- قياس خضاب الدم.
- مقدار مركب الحديد في المصل.

المغنزيوم Magnesium

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462.



مصادر طبيعية

اللوز	سمك الرنكة
الأفوكادو	النباتات الخضراء
الموز	سمك الاسقمري
السمك الأزرق	دبس السكر
سمك الشبوط النهري	المكسرات

سمك القدّ	سمك الفرخ
لملفوف	القريدس
مشتقات الحليب	سمك أبو سيف
سمك المفلطح	القمح
سمك الهلبوت	الخبز الكامل القمح



الفوائد

- يساعد في نمو العظام.
- يساعد الأعصاب والعضلات في عملها، بما في ذلك تنظيم الإيقاع الطبيعي للقلب.
- يراقب الدفعات العصبية.
- يعمل بمثابة مليّن بالجرعات الكبيرة.
- يعمل بمثابة مضاد للحموضة في الجرعات الصغيرة.
- يقوي مينا الأسنان.



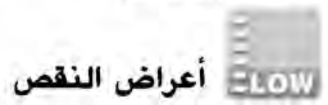
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من تأثيرات التسمم بالرصاص.
- قد يخفف من الحصى في الكليتين.
- يمكن استخدامه لمعالجة مرض القلب.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- قد تزداد الحاجة عند وجود إسهال وتقيؤ.
- قد يكمّل علاج الذبحة القلبية الحادة، الجراحة القلبية والقصور القلبي الوعائي والتسمم بالديجيتال، وإنما تحت إشراف طبي.



أعراض النقص

تحدث الأعراض الآتية بشكل نادر:

- تقلصات العضلات.
- نوبات تشنج.
- ارتباك، هذيان، صعوبة في التركيز وحفظ الذاكرة.
- حدة الطباع.
- عصبية
- مشاكل جلدية.
- تصلّب الأنسجة اللينة.
- ارتفاع ضغط الدم.
- عدم الانتظام.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- ينشط الأنزيمات الأساسية.
- يؤثر في استقلاب البروتينات والأحماض النووية.
- يساعد في نقل الصوديوم والبوتاسيوم عبر أغشية الخلايا.
- يؤثر في مستويات الكلسيوم داخل الخلايا.
- يساعد في تقلص العضلات.

متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- سائل أو مسحوق: إتبع تعليمات الصانع. يجب ابتلاعه مع نصف كوب من الماء أو العصير، وشرب الكثير من السوائل طوال اليوم.
- المغنزيوم جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- تتوافر الحقن بناء على وصفة الطبيب أو الممرض.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- قصور الكلى.
- حصر القلب.
- استئصال اللفائفي.

إستشر الطبيب في حال:

- الإمساك أو التهاب القولون أو الإسهال المزمن.
- أعراض التهاب الزائدة الدودية.
- نزف في المعدة أو الأمعاء.

فوق عمر 55 عاماً:

يزداد احتمال التفاعلات المعاكسة والتأثيرات الجانبية.

الحمل:

خطر على الجنين. لا تستخدميه.

الإرضاع

تجنبي المغنزيوم إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- فحص غير دقيق لإفراز الحمض في المعدة.
- قد يزيد أو يخفف من تركيزات الفوسفات في المصل.
- قد يخفض مستوى pH في المصل والبول.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

- إن قصور الكلى المزمن يدفع الجسم للاحتفاظ بالمزيد من المغنزيوم.
- نادراً ما تسجل تفاعلات معاكسة أو تأثيرات جانبية أو تفاعلات مع الأدوية الأخرى. فهي تحدث عند تناول الكثير من المغنزيوم لفترة طويلة من الوقت أو في حال المعاناة من مرض في الكلى.

الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

غثيان وتقيؤ حاد، انخفاض كبير في ضغط الدم، ضعف كبير في العضلات، صعوبة في التنفس، عدم انتظام في خفقان القلب.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
تقلبات في المزاج أو التفكير.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تعب أو ضعف.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انزعاج عند التبويل.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
المضادات الحيوية (بعضها)	يخفض مستويات المغنزيوم.
فوسفات صوديوم السلولوز	يخفض تأثير المغنزيوم. تناوله قبل أو بعد ساعة من تناول المغنزيوم.
مدرّات البول (بعضها)	يخفض مستويات المغنزيوم.
Ketoconazole	يخفض امتصاص Ketoconazole. تناوله

	قبل أو بعد ساعتين.
Mecamylamine	قد يبطئ إفراز Mecamylamine في البول. تجنب دمجهما.
التتراسيكلين	يخفف امتصاص التتراسيكلين.
الفيتامين D	قد يرفع مستوى المغنزيوم كثيراً.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

مقدار المغنزيوم في الدم.

المنغنيز Manganese

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462.

مصادر طبيعية

الفاصوليا المجففة	دقيق الشوفان
التوت	الفول السوادني
النخالة	البازيلا
الجوز الأميركي	عشب البحر
الجزر	السبانخ
الكستناء	الشاي
البندق	الحبوب الكاملة

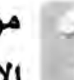
الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي.
- يساعد العديد من الأنزيمات في توليد الطاقة.
- يساعد في استقلاب الكربوهيدرات.
- يساعد في عمل الأعصاب.
- يساعد في تكوين النسيج الضام.
- يشترك في عملية مقاومة التأكسد.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يخفف من أعراض داء الربو.
- قد يحسن الخصوبة.
- قد يحفز نقل الغلوكوز.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.



أعراض النقص

ملاحظة: حالات النقص نادرة جداً لأن المنغنيز منتشر بوفرة في العديد من الأطعمة، فيما يحتاج الجسم إلى كميات ضئيلة منه.

- نمو غير طبيعي عند الأولاد
- ما من أعراض مثبتة ناجمة عن نقص المنغنيز عند الكبار.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يتركز المنغنيز في خلايا الغدة النخامية، الكبد،

البنكرياس، الكليتين والعظام. إنه يحفز إنتاج الكولسترول في الكبد، وهو عامل مساعد للعديد من الأنزيمات.

- يعمل المنغنيز مع الفيتامين K لتحسين تخثر الدم.

معلومات متفرقة:

- المنغنيز متوافر بكثرة في العديد من الأطعمة.
- لا علاقة أبداً بين المنغنيز والمغنزيوم.

متوافر في شكل

- كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.
- المنغنيز جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.
- يتوافر أيضاً في شكل حقن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت بصحة سليمة وتتناول الأكل جيداً.

إستشر الطبيب في حال:

- مرض الكبد.
- نقص الحديد.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

لا تتناولي المكملات المحتوية على المنغنيز إلا إذا أمرك الطبيب بذلك.

الارضاع

لا تتناولي المكملات المحتوية على المنغنيز إلا إذا أمرك الطبيب بذلك.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد يؤدي فائض المنغنيز إلى انخفاض الحديد في المصل.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

راجع وزارة الصحة إن كنت تعمل في منجم أو مصنع للتأكد من عدم احتواء بيئة عملك على مقادير سامة من المنغنيز.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

هلوسات، أرق، إحباط وعنّة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
مشاكل في التنفس.	أطلب الإسعاف.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تعب غير اعتيادي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكلسيوم (من أطعمة أو مكملات).	قد يخفض امتصاص المنغنيز عند تناوله بجرعات كبيرة.
الحديد (من أطعمة أو مكملات).	إن فائض المنغنيز يعيق امتصاص الحديد وقد يؤدي إلى فقر دم.
المغنزيوم (من أطعمة أو مكملات).	قد يخفض امتصاص المنغنيز عند تناوله

	بجرعات كبيرة.
حبوب منع الحمل.	يخفض مستوى المنغنيز في الدم.
فوسفات (من أطعمة أو مكملات).	قد يخفض امتصاص المنغنيز عند تناوله بجرعات كبيرة.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

مقدار المنغنيز في المصل.

الموليبدينوم Molybdenum



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 461.



مصادر طبيعية

الفاصوليا.
حبوب النباتات، الحبوب الكاملة.
الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة.
اللحم الهبر.
اللحوم العضوية (الكبد، الكلية، بنكرياس العجل).
البازيلا والخضار الأخرى.
ملاحظة: قد يختلف تركيز الموليبدينوم في الأغذية حسب حالة التربة التي زرعت فيها الحبوب والنباتات. ونادراً ما تظهر حالات نقص في الموليبدينوم.



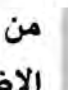
الفوائد

- يشجع على النمو الطبيعي.
- هو جزء أساسي من أنزيم xanthine oxidase، الأنزيم الذي يشترك في تحويل الحمض النووي إلى الحمض البولي، والذي يتم التخلص منه بواسطة البول.



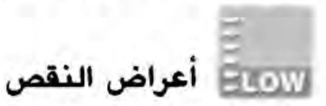
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحمي الأسنان.
- قد يحسن امتصاص الحديد.



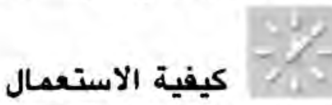
من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تعرض مؤخراً لإصابات أو جروح بالغة.
- الشخص المريض جداً الذي يتوجب إطعامه عبر الأوردة أو بواسطة أنبوب يدخل عبر الفم والمعدة.



أعراض النقص

ما من أعراض نقص ظاهرة عند البشر. فالحالات نادرة جداً وتتزامن مع بعض المشاكل الأخرى.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يصبح الموليبدينوم جزءاً من العظام والكبد

والكليتين.

• يشكل جزءاً من نظام أنزيم .xanthine oxidase

معلومات متفرقة:

يوفر الغذاء المتوازن كل الموليبدينوم الضروري للولد أو الراشد السليم.

متوافر في شكل

• كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

• حقن يصفها الطبيب أو الممرض.

• الموليبدينوم جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من مشاكل متوقعة عند تناول جرعات تراوح من 0.15 إلى 0.5 ملغ/اليوم. لا تتناول جرعات أكبر من دون استشارة الطبيب.

إستشر الطبيب في حال:

• مستويات مرتفعة من الحمض البولي.

• داء النقرس.

• نقص في النحاس.

• مرض في الكبد أو الكلية.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

لا تتناوليه.

الإرضاع

لا تتناوليه.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

يؤدي فائض الموليبدينوم إلى انخفاض مستوى النحاس في المصل.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

يمكن أن ينجم داء النقرس وتناذر النقرس عن مأخوذ مفرط (10 إلى 15 ملغ/اليوم). ويؤدي الفائض المعتدل (لغاية 0.54 ملغ/اليوم) إلى نقص مفرط للنحاس في البول.

ما يجب فعله:

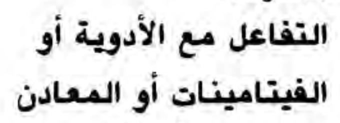
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات متوقعة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
النحاس	يحافظ على نسبة ملائمة من الموليبدنيوم والنحاس في الدم. وحين يفيض مستوى الموليبدينوم، ينخفض مستوى النحاس، والعكس صحيح.
الكبريت	يؤدي ازدياد مأخوذ الكبريت إلى تضاؤل تركيز الموليبدنيوم.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من اختبارات متوافرة، إلا لأغراض مخبرية.

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462



مصادر طبيعية

اللوز	الدواجن
الفاصوليا المجففة	بذور اليقطين
كبد العجل	اللحم الأحمر
جبن الشيدار	السردين المعلّب
الجبن المبستر	الأسقلوب (محار مروحي الشكل)
البيض	
السمك	فول الصويا
الحليب	بذور دوار الشمس
مشتقات الحليب	التونة
الفول السوداني	منتجات الحبوب الكاملة
البازيلا	

الفوائد

- يقوي العظام والأسنان (مع الكلسيوم).
- يحسن استقلاب الطاقة.
- يحسن نمو كل أنسجة الجسم ويسهم في صيانتها وإصلاحها.
- يخمد سوائل الجسم للحفاظ على التوازن الحمضي القاعدي.
- يحمّض البول ويخفف إمكانية تكون الحصى في الكليتين.

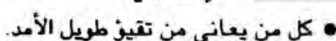


الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟



- كل من يعاني من تقيؤ طويل الأمد.
- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي يتناول كميات كبيرة من مضادات الحموضة.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الذي يعاني من مرض في الكبد.
- المصاب بفرط عمل الغدة الدرقية.



أعراض النقص

- ألم في العظام.
- فقدان الشهية.
- ضعف
- انكسار العظام بسهولة.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- إنه ضروري لاستعمال العديد من فيتامينات المركّب B.
- إنه جزء أساسي مهم في كل الدهون والبروتينات والكربوهيدرات والعديد من الأنزيمات.

متوافر في شكل

- أقراص: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد

ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- **كبسولات لمحلول فموي**: يتم ابتلاعها مع نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **محلول فموي**: يتم ابتلاعه مع نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- الفوسفور هو جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- مرض الكلى.
- حصى في الكلى، وقد أثبت التحليل أنها تتألف من فوسفات وأمونيوم ومغنزيوم.

إستشر الطبيب في حال:

- قصور في عمل الغدة الدرقية.
- لين العظام.
- التهاب حاد في البنكرياس.
- مرض مزمن في الكلية.
- كساح الأطفال.
- نقص كظري (مرض أديسون).
- جفاف الجسم.
- حروق بالغة.
- مرض في القلب.
- الاستسقاء.
- ارتفاع ضغط الدم.
- تسمم الدم في الحمل.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

لا تتناولي المكملات من دون استشارة الطبيب. لا تتناولي جرعات مفرطة.

الإرضاع

لا تتناولي المكملات من دون استشارة الطبيب. لا تتناولي جرعات مفرطة.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

قد يؤدي إلى انخفاض زائف في امتصاص العظام أثناء اختبارات التنظير التشخيصية.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

- نوبات تشنج، عدم انتظام في خفقان القلب وضيق النفس.
- قد يؤدي الاستهلاك المفرط إلى إفراز الكلسيوم وبالتالي ترقق العظام.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ألم في العظام أو المفاصل.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
مشاكل في الجهاز التنفسي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

ـوبات تشنج.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ـخفاض كمية البول في اليوم الواحد.	أطلب الإسعاف.
خفقان قلب سريع أو بطيء أو غير منتظم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صـداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنجات في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
خدر أو وخز في اليدين و القدمين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتعاش	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عطش غير اعتيادي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
ستروید ابتنائي.	يزيد من خطر داء الاستسقاء.
مضادات حموضة مع ألومينيوم أو مغنزيوم.	قد يحول دون امتصاص الفوسفات.
مضادات حموضة ومكملات محتوية على الكلسيوم.	قد يخفف من امتصاص الفوسفات.
Captopril	يزيد من خطر ارتفاع البوتاسيوم على نحو مفرط.
ستروید قشري.	يخفف من امتصاص الفوسفات.
عقاقير كورتيزون.	يزيد من الصوديوم في المصل.
مستحضرات ديجيتال.	يزيد من خطر ارتفاع البوتاسيوم على نحو مفرط.
ديلانتين.	قد يخفف من امتصاص الفوسفات.
إينلابريل.	يزيد من خطر ارتفاع البوتاسيوم على نحو مفرط.
مكملات الحديد.	يجب تناولها قبل أو بعد ساعة أو ساعتين من تناول فوسفات البوتاسيوم لتفادي إعاقة مكمل الحديد.
ساليسيلات.	قد يزيد من تركيز الساليسيلات في البلازما.
تستوستيرون.	يزيد من خطر داء الاستسقاء.
الفيتامين D.	يحسن امتصاص الفوسفات لكنه قد يزيد احتمال وجود الكثير من الفوسفور في الدم وخلايا الجسم.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

الفوسفور في المصل.

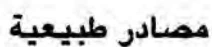
البوتاسيوم Potassium



معلومات أساسية

Potassium Chloride هو شكل البوتاسيوم الأكثر شيوعاً.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ نعم، لبعض الأشكال
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 477

مصادر طبيعية

الهليون	دبس السكر
الأفوكادو	البندق
الموز	الجزر الأبيض
الفاصوليا	البازيلا (الطازجة)
الشمام	البطاطا
الجزر	الزبيب
الشمندر	بديل الملح
الفاكهة الحمضية	السردين المعلّب
عصير البرتقال والطماطم	
السبانخ الطازج	الحبوب الكاملة
الحليب	



الفوائد

- يحسن الخفقان الطبيعي للقلب.
- يحسن التقلص الطبيعي للعضلات.
- ينظم نقل المواد المغذية إلى الخلايا.
- يحافظ على توازن المياه في أنسجة الجسم وخلاياه.
- يحافظ على حسن عمل خلايا الأعصاب، خلايا القلب، خلايا العضلات والهيكل العظمي، الكليتين وإفراز عصارة المعدة.
- يعالج نقص البوتاسيوم الناجم عن مرض أو تناول مدرّات البول أو عقاقير الكورتيزون أو مستحضرات الديجيتال.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإدمان على الكحول.
- قد يشفي حب الشباب.
- قد يعالج الحساسية.
- قد يشفي مرض القلب.
- قد يساعد في شفاء الحروق.
- قد يحول دون ارتفاع ضغط الدم.

من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- الذي يتناول الأدوية المدرّة للبول أو عقاقير الكورتيزون أو مستحضرات الديجيتال.
- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي تخطى عمره 55.
- المرأة الحامل أو المرضعة.
- المرأة التي تتناول حبوب منع الحمل.
- الذي يفرط في التدخين أو المخدرات الأخرى.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.
- الرياضيون والعمال الذين يمارسون نشاطات جسدية كثيفة، خصوصاً حين تكون القدرة على الاحتمال جانباً مهماً من التمرين.
- الذي استئصل جزء من معدته أو أمعائه بواسطة عملية جراحية.
- الذي يعاني من مشاكل في الامتصاص.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو قروح بالغة.
- النباتيون.

أعراض النقص

- نقص مستوى البوتاسيوم في الدم.
- ضعف، شلل.
- انخفاض ضغط الدم.
- خفقان سريع أو غير منتظم للقلب قد يؤدي إلى توقف القلب والموت



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

البوتاسيوم هو المنحل الكهربائي الإيجابي المهيمن في خلايا الجسم. ثمة أنزيم (triphosphatase adenosine) يضبط تدفق البوتاسيوم والصوديوم من وإلى الخلايا للحفاظ على حسن عمل القلب، الدماغ، عضلات الهيكل العظمي، الكليتين والتوازن

لحمضي القاعدي.

معلومات متفرقة:

تجنّب طهو الأطعمة في كميات كبيرة من الماء.

متوافر في شكل

- **محلول فموي:** يتم ابتلاعه مع نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- البوتاسيوم غير موصى للأولاد.
- هناك بعض الأشكال المتوافرة وفق الاسم الأحيائي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- تناول أدوية مدرّة للبول مقتصدة للبوتاسيوم.
- وجود حساسية لأي مكمّل بوتاسيوم.
- تعاني من مرض كلوي.

إستشر الطبيب في حال:

- مرض أديسون.
- داء السكري.
- مرض القلب.
- انسداد معوي.
- قرحة في المعدة.
- تناول مدرّات البول.
- تناول أدوية للقلب.
- تناول مسهّلات أو المعاناة من إسهال مزمن.
- استخدام بدائل الملح أو الحليب القليل الملح.

فوق 55 عاماً:

- يجب الانتباه جيداً إلى مقدار الجرعات، لأن توزان البوتاسيوم بالغ الأهمية وقد يؤدي الانحراف عن المستوى الصحيح إلى نتائج خطيرة.
- يزداد خطر ارتفاع مستوى البوتاسيوم في الدم.

الحمل:

ما من مشاكل متوقعة. استشيري الطبيب.

الإرضاع

لا تزال الدراسات غير حاسمة في هذا الصدد.

استشيري الطبيب عن المكملات.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

- قد تتأثر دراسات عمل الكليتين ومخطط القلب الكهربائي في حال وجود نقص أو فرط في البوتاسيوم.
- ما من تأثير متوقع في تحاليل الدم، باستثناء مستويات البوتاسيوم في المصل.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

تناوله مع الطعام.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

خفقان سريع أو غير منتظم للقلب، شلل في الذراعين والساقين، انخفاض ضغط الدم، نوبات تشنج، غيبوبة، توقف القلب.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
براز أسود.	أطلب الإسعاف.
دم في البراز.	أطلب الإسعاف.
صعوبة في التنفس.	أطلب الإسعاف.
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تعب شديد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ثقل في الساقين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

خفقان غير منتظم للقلب.	أطلب الإسعاف.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
خدر في اليدين أو القدمين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انزعاج في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
وخز في اليدين أو القدمين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
وهن	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
أميلوريد	يؤدي إلى ارتفاع خطير لمستوى البوتاسيوم في الدم.
الأتروبين	يزيد من احتمال القرحة في الأمعاء، التي تحدث عند تناول البوتاسيوم عبر الفم.
ست الحسن	يزيد من احتمال القرحة في الأمعاء، التي تحدث عند تناول البوتاسيوم عبر الفم.
الكلسيوم	يزيد من احتمال سوء انتظام خفقان القلب.
كابتوبريل	يزيد من احتمال تزايد البوتاسيوم بإفراط.
كورتيزون	يخفف من تأثير البوتاسيوم.
مستحضرات ديجيتال	يزيد من احتمال سوء انتظام خفقان القلب.
إينالابريل	يزيد من احتمال تزايد البوتاسيوم بإفراط.
ملينات الأمعاء	يخفف من تأثير البوتاسيوم.
Spironolactone	يزيد البوتاسيوم في الدم.
تريامتيرين	يزيد البوتاسيوم في الدم.
الفيتامين B-12	قد تؤدي الأقراص القوية التأثير إلى تخفيف امتصاص الفيتامين B12 وزيادة الحاجة إلى الفيتامين B12.

التفاعل مع المواد الأخرى

التدخين يخفف من الامتصاص. قد يحتاج المدخنون إلى مكملات البوتاسيوم.

الكحول تفاقم أعراض المعدة والأمعاء.

الكوكايين يسبب اضطراباً في خفقان القلب.

الماريجوانا تسبب اضطراباً في خفقان القلب.

المشروبات:

- المشروبات المالحة، مثل عصير الطماطم ومحددات العطش التجارية، تزيد من احتباس السوائل.
- تخفف القهوة من امتصاص البوتاسيوم وتفاقم أعراض المعدة والأمعاء.
- الحليب القليل الملح يزيد من احتباس السوائل.

الأطعمة:

- الأطعمة المالحة تزيد من احتباس السوائل.
- يخفف السكر من امتصاص البوتاسيوم.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

- مستوى البوتاسيوم في المصل.
- مستوى الكرياتينين في المصل.
- التخطيط الكهربائي للقلب.
- مستوى pH في المصل.



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462.



مصادر طبيعية

النخالة	الحليب
البروكلي	الفطر
الأرز البني	الخميرة الغذائية
الملفوف	دقيق الشوفان
الدجاج	البصل
الثوم	ثمار البحر
كلى الحيوانات	التونة
الكبد	منتجات الحبوب الكاملة

ملاحظة: يختلف محتوى السيلينيوم في الأطعمة كثيراً بسبب التنوع الكبير لهذا العنصر في التربة. فالأطعمة المزروعة في جنوب شرق الولايات المتحدة تحتوي مثلاً على مقدار أقل من السيلينيوم.



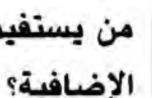
الفوائد

- يكمّل الفيتامين E بمثابة مقاوم فعال للتأكسد.
- يشجع على النمو الطبيعي.
- يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد.
- يحسن جهاز المناعة.
- يحمي من سرطان البروستات.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحمي من التأكسد المتزايد المرتبط بالتقدم في العمر.
- قد يحمي من مرض أوعية القلب والسكتات والنوبات القلبية.
- ربما يخفف من تكتل الصفائح في الدورة الدموية ويحول دون الجلطات في أوعية القلب والدماغ.
- قد يحمي من الأذى الناجم عن التدخين.
- قد يكون مقاوماً فعالاً للتأكسد.
- قد يخفف من إعتام عدسة العين من خلال مقاومة التأكسد.



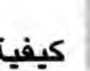
من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.
- الذي يعيش في منطقة تفتقر تربتها إلى السيلينيوم، كما في الصين ونيوزيلندا وجنوب شرق الولايات المتحدة.
- الذي يعاني من مرض في تجويف البطن.
- المصابون بالسيدا.



أعراض النقص

يؤدي نقص السيلينيوم إلى مرض عضلات القلب والموت عند البشر.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يساعد السيلينيوم في حماية الجسم من التأكسد.

معلومات متفرقة:

● يجب أن يكون السيلينيوم جزءاً من حمية المعادن والفيتامينات الحسنة التوازن.

● لم تثبت بعد حمايته من الاضطرابات الانحلالية البشرية.

● تحاول الدراسات المخبرية الإثبات أن السيلينيوم يؤدي دوراً أساسياً في مقاومة التأكسد وبالتالي الحماية من الجذور الحرة.

● إن الأشكال العضوية (من الأطعمة أو الخميرة) هي أقل سمية من سلنيد الصوديوم غير العضوي.

● لا يعرف أحد المقدار الصحيح الواجب تناوله كل يوم. فالذين يتناولون غذاءً متوازناً من الأطعمة المزروعة في غرب الولايات المتحدة يحظون ربما بالكمية الكافية من الأطعمة.

متوافر في شكل

● أقراص أو كبسولات: يتم ابتلاعها مع نصف كوب من الماء أو العصير. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

● السيلينيوم جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة المعادن/الفيتامينات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت تنوي استعماله على الجلد أو فروة الرأس لمعالجة التهاب الجلد الزهامي أو القشرة وتعاني في الوقت نفسه من التهاب.

إستشر الطبيب في حال:

أردت استخدام جرعة أكبر من تلك الموصى بها من قبل الصانع.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة مع الجرعات العادية.

الحمل:

ما من مشاكل متوقعة مع الجرعات العادية.

الإرضاع

ما من مشاكل متوقعة مع الجرعات العادية.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

إن العاملين في المناطق الصناعية التي تنتج الزجاج، مبيدات الحشرات، المطاط، أشباه الموصلات والنحاس هم أكثر عرضة للإصابة بالمرض نتيجة الاستنشاق والامتصاص عبر الجلد والابتلاع. وتشتمل الأعراض حينها على التهاب رئوي، داء الربو، انخفاض سريع في ضغط الدم، احمرار العينين، رائحة ثوم في البول والنفس، صداع، طعم معدني في الفم، اهتياج في الأنف والحنجرة، صعوبة في التنفس، تقيؤ وضعف.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

● يتضاءل احتمال التسمم مع السيلينيوم العضوي شرط عدم تخطي الجرعة الاعتيادية الموصى بها من قبل الصانع.

● تبين أن القاطنين في مناطق صناعية يعانون من أعراض التسمم نتيجة الجرعات المفرطة من السيلينيوم، ويكشفون عن أمراض في الكبد ومرض في عضلات القلب.

● يزداد احتمال تسوس الأسنان أو تساقطها عند الأولاد الذين يعيشون في مناطق ذات تربة غنية بالسيلينيوم.

● السيلينيوم هو جزء أساسي سام عند تناوله بجرعات مفرطة وقد يسبب تساقط الشعر، فقدان الأظافر، التعب، الغثيان، التقيؤ، الرضوض والنفس الكريه.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
دوار وغثيان، من دون سبب ظاهري	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
أظافر هشة أو سوداء.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
رائحة ثوم دائمة في الجلد والنفس.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
جفاف غير اعتيادي عند استعماله على الجلد أو فروة الرأس.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تساقط غير اعتيادي للشعر أو تغير لونه	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الفيتامين C	قد يخفف امتصاص السيلينيوم عند تناوله في شكل غير عضوي.
الفيتامين E	يحول دون الأكسدة التي تسبب تفككاً للمواد الكيميائية في الجسم.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

جمع البول على مدى 24 ساعة.

السليكون Silicon



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

التفاح	الخضار
الشمندر	النباتات الجذرية
الأرز البني	فول الصويا
الكنبات	الحبوب الكاملة



الفوائد

ضروري لتكوين الكولاجين.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يساعد المراحل الأولى من امتصاص الكلسيوم.
- قد يحسن جهاز المناعة.
- قد يحول دون ترقق العظام.
- قد يحسن الأظافر والجلد والشعر.
- قد يخفف من مرض الأوعية القلبية.
- قد يخفف ضغط الدم.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

غير معروف.



أعراض النقص

ما من حالات نقص معروفة بسبب توافر السليكون في العديد من الأطعمة.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- يؤدي دوراً أساسياً في نمو العظام.
- يقوي الأوعية الدموية والغضروف والأوتار.

معلومات متفرقة:

- إن معظم السليكون الموجود في الجسم متوافر في الأنسجة الضامة.
- أظهرت الدراسات على الخدين أنّ نقص السليكون يسبب تشوهات في الجمجمة والعظام والمفاصل.

متوافر في شكل

- سائل- تناوله حسب توجيهات الصانع أو الطبيب.
- أقراص- تناولها حسب توجيهات الصانع أو الطبيب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

الحمل:

لا تتناوليه.

الإرضاع

لا تتناوليه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

ما يجب فعله:

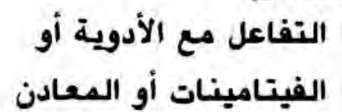
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العرضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الألومنيوم	يعاكس تأثير الألومنيوم.
البورون	يساعد الجسم في استخدام السليكون.
الكلسيوم	يساعد الجسم في استخدام السليكون.
المغنزيوم	يساعد الجسم في استخدام السليكون.
المنغنيز	يساعد الجسم في استخدام السليكون.
البوتاسيوم	يساعد الجسم في استخدام السليكون.

التفاعل مع المواد الأخرى

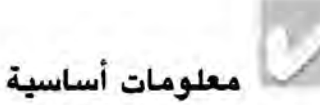
ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من اختبارات موجودة بسبب عدم وجود نقص.

الصوديوم Sodium



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462.



مصادر طبيعية

اللحم المقدد	الزيتون
لحم العجل المجفف والطازج	الكبيس
الخبز	اللحم المعالج
الزبدة	المكسرات المملحة
البطلينوس	الوجبات السريعة المملحة
الفول الأخضر	السردين المعلب
الحليب	ملح المائدة (مصدر أساسي للصوديوم)

المرغرين الطماطم المعلّبة

ملاحظة: في معظم الأطعمة المعالجة والخضار المعلّبة تجارياً، يضاف الملح لتحسين النكهة. ونذكر من الأطعمة المعالجة (والغنية أيضاً بالصوديوم) الحساء، المرق، الكبيس، رقاقات البطاطا المقلية والوجبات السريعة.



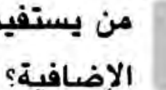
الفوائد

- يساعد في تنظيم توازن الماء في الجسم.
- يؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على الضغط الطبيعي للدم.
- يساعد تقلّص العضلات ونقل الأعصاب.
- ينظم التوازن الحمضي القاعدي في الجسم.



الفوائد الإضافية المحتملة

يبدو أن الأطعمة القليلة الصوديوم تخفف من ضغط الدم المرتفع لدى بعض الأشخاص.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من يعاني من فقدان طويل الأمد لسوائل الجسم نتيجة التقيؤ أو الإسهال.
- الذي يعاني من مرض أديسون.
- الذي يشرب الماء بإفراط لفترات طويلة من الوقت (وهذا مرض نفسي في العادة).
- الذي يعاني من بعض أنواع السرطان في الغدد الكظرية.
- الذي يتعرّق بإفراط نتيجة التمارين أو الأعمال الشاقة.
- الذي يستخدم الأدوية المدرّة للبول (كما ينصح المريض عادة بتناول غذاء قليل الصوديوم للتخفيف من احتباس السوائل).
- الذي يعاني من مرض مزمن في الكلى.

أعراض النقص

- تشنجات في المعدة والعضلات.
- غثيان
- وهن
- فتور عقلي.
- تشنج وألم في العضلات (عادة في الساقين).
- فقدان الشهية.

في الحالات الحادة

- صدمة نتيجة انخفاض ضغط الدم.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

الصوديوم هو منحلّ كهربائي موجود في كل خلايا الجسم. وظيفته الأبرز هي تنظيم توازن الماء داخل الخلايا وخارجها.

معلومات متفرقة:

- نحن نستهلك معظم الصوديوم في شكل كلورايد الصوديوم- ملح المائدة العادي.
- المشكلة الأكثر شيوعاً مع الصوديوم هي تناول الشخص السليم الكثير منه وليس القليل منه. يحتوي الغذاء المثالي على 3000 إلى 12.000 ملغ من الصوديوم كل يوم. أما المأخوذ الموصى به فهو 2400 ملغ في اليوم.
- يمكن أن تكون الكميات المفرطة من الصوديوم عاملاً أساسياً في زيادة ضغط الدم. لذا، يساعد تخفيف مأخوذ الصوديوم في خفض ضغط الدم.
- إن العلاقة بين مأخوذ الصوديوم وضغط الدم المرتفع هي في الواقع مرتبطة بنسبة الصوديوم على البوتاسيوم. هناك بعض الأشخاص الحساسون للصوديوم ويمكنهم خفض ضغط دمهم عند تناول غذاء قليل الصوديوم.

متوافر في شكل

أقراص كلورايد الصوديوم، لكنها قد تسبب كرباً في المعدة وتثقل الكليتين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- قصور قلبي احتقاني.
- تشمّع الكبد.
- فرط ضغط الدم.
- استسقاء ناجم عن أي سبب.
- تاريخ عائلي لضغط الدم.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مرض في القلب أو الأوعية الدموية.
- مشاكل في النزف.
- صرع
- مرض كلوي.

فوق عمر 55 عاماً.

ما من مشاكل متوقعة لدى المتمتعين بصحة سليمة.

الحمل:

لا توصى النساء الحوامل بتخفيف مأخوذ الصوديوم من غذائهن.

الإرضاع

لا توصى النساء المرضعات بتخفيف مأخوذ الصوديوم من غذائهن.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.

معلومات أخرى:

- نلاحظ وجود مستويات ضئيلة من الصوديوم لدى المصابين بالتجفاف، أو الذين خضعوا مؤخراً لعملية جراحية، أو بعد فرز الكثير من العرق نتيجة ممارسة تمارين مجهدة في بيئة ساخنة.
- لعل السبيل الأمثل للتعويض عن نقص الصوديوم هو مراجعة الطبيب وإجراء العديد من التحاليل المخبرية.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

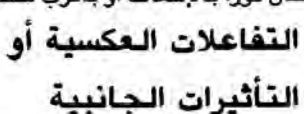
ورم الأنسجة، ذهول وغيبوبة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.





التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
مع الجرعات المفرطة من الصوديوم:	
قلق	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
استسقاء (ورم الأنسجة)	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
أرق	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ	أطلب الإسعاف.
وهن	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

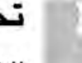
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات متوقعة.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

مستوى الصوديوم في المصل.

الكبريت Sulfur

معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الفاصوليا المجففة	لحم الغنم الهبر
البيض	الحليب
السمك	الدواجن
الثوم	بذور القمح



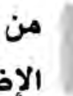
الفوائد

- يؤدي دوراً في تفاعلات تخفيف التأكسد.
- يساعد على إفراز الصفراء في الكبد.
- يساعد في الاستقلاب.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحمي من المواد السامة.
- قد يخفف من أعراض التهاب المفاصل.
- تم استخدام ميثيل سلفونيل ميثان لمعالجة الحساسية.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

لا حاجة ربما إلى المكملات، إذ لم تسجل حالات نقص.



أعراض النقص

ما من أعراض موجودة.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- الكبريت هو جزء من التركيبة الكيميائية للسيستاين، ميثيونين، تورين وغلوتاثيون.

- يساعد الكبريت في معالجة تسمم الألومنيوم والكادميوم والزئبق والرصاص.
- إنه جزء أساسي في البيوتين والفيتامين B1.

متوافر في شكل:

جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة المعادن/الفيتامينات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من مشاكل متوقعة.

إستشر الطبيب في حال:

ما من مشاكل متوقعة.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

ما من مشاكل متوقعة.

الإرضاع

ما من مشاكل متوقعة.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

يستبعد أن تكون الجرعة المفرطة مهددة للحياة أو تسبب أعراضاً خطيرة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع المواد الأخرى

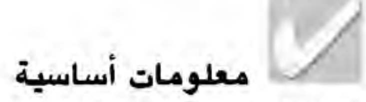
التدخين يخفف من الامتصاص. لذا، ينصح المدخنون بتناول مكملات الكبريت.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل مخبرية متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

الفاناديوم Vanadium



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

النباتات الحبّية	الفطر
الشبث	البقدونس
السمك/ثمار البحر	الصويا
الكبد	



الفوائد

يؤدي دوراً في استقلاب الأسنان والعظام.



الفوائد الإضافية المحتملة

قد يحمي من النوبات القلبية.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

لا حاجة ربما إلى المكملات، إذ لم تسجل حالات نقص.



أعراض النقص

أدى إطعام الحيوانات لغذاء قليل الفاناديوم إلى تعطل القدرة على التوالد وازدياد نسبة الموت عند المواليد الجدد.

كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

- أهميته غير معروفة عند البشر، لكن يعتقد إنها ضرورية.
- قد يكون جزءاً من استقلاب الكولسترول وكذلك إنتاج الهرمونات.

معلومات متفرقة:

- حتى الغذاء غير الملائم من الناحية الغذائية يحتوي على كميات كافية من الفاناديوم، مما يحول دون نقصه.
- تجرى حالياً أبحاث حول دور مأخوذ الفاناديوم والغدة الدرقية.

متوافر في شكل

- كبسولات: يتم ابتلاعها مع كوب من الماء. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- الفاناديوم جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من مشاكل متوقعة.

إستشر الطبيب في حال:

ما من مشاكل متوقعة.

فوق عمر 55 عاماً:

ما من مشاكل متوقعة.

الحمل:

ما من مشاكل متوقعة.

الإرضاع

ما من مشاكل متوقعة.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات متوقعة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

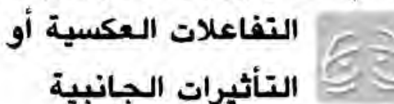
العلامات والأعراض:

يحتمل أن يؤثر التسمم في عمل الكليتين أو الكبد أو الطحال أو النخاع العظمي.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات متوقعة.

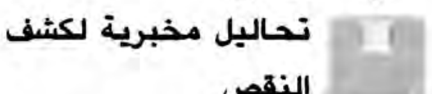


التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكروم	قد يعيق الكروم عمل الفاناديوم والعكس صحيح.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من اختبارات متوافرة إلا لأغراض التجربة.

الزنك Zinc



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ لا
- هل الوصفة ضرورية؟ لا
- الكمية الموصى بها والمأخوذ الموصى به والمأخوذ المثالي، راجع الصفحة 462.



مصادر طبيعية

لحم البقر
قلب الدجاج
صفار البيض
السمك
سمك الرنكة
لحم الغنم
شراب القيقب المركز
الحليب
دبس السكر
المحار
بذور السمسم
فول الصويا
بذور دوار الشمس
الديك الرومي
النخالة
الحنطة
منتجات الحبوب الكاملة
الخميرة



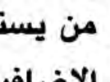
الفوائد

- يشترك في التفاعلات المقاومة للتأكسد
- يحافظ على حاستيّ الذوق والشم.
- يشجع على النمو الطبيعي.
- يساعد في شفاء الجروح.
- يشجع على النمو الطبيعي للجنين.
- يساعد في تحليل الأحماض النووية.
- يشجع انقسام الخلايا وإصلاحها ونموها.
- يحافظ على مستوى طبيعي من الفيتامين A في الدم.
- يحسّن المناعة لدى المصابين بنقص الزنك.
- يعالج مرض ويلسون.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسن الخصوبة العادية.
- قد يزيد من الانتباه ويحسن الذاكرة القصيرة الأمد.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة، مثل النباتيين.
- الأولاد الصغار الذين لا يذهبون إلى المدرسة ويتناولون غذاءً غير كافٍ.
- الذي تخطى عمره 55.
- الذي يعاني من مرض مزمن.
- الذي يخضع للكثير من الإجهاد لفترات طويلة.
- الذي خضع مؤخراً لعملية جراحية.

- الذي أصيب مؤخراً بجروح أو حروق بالغة.
- الذي يتناول مدرّات البول لأي سبب، مثل ارتفاع ضغط الدم والقصور القلبي الاحتقاني ومرض الكبد.
- الذي يعيش في منطقة تربتها مفتقرة إلى الزنك.
- الذي يعاني من مرض في تجويف البطن.
- الذي يعاني من إسهال مزمن.

أعراض النقص

النقص المعتدل

- فقدان الشم والذوق.
- نمو بطيء لدى الأولاد.
- الصلع.
- طفح جلدي.
- رضوض في الجلد.
- التهاب اللسان.
- التهاب الفم.
- التهاب جفنيّ العين.
- العقم.
- انخفاض عدد المني.
- تأخر في شفاء الجروح.

النقص الحاد

- تأخر في نضج العظام.
- تضخم الكبد أو الطحال.
- تضاؤل حجم الخصيتين.
- عمل الخصيتين أقل من المعتاد.
- تضاؤل النمو أو القزم.
- مشاكل متعلقة بالعين مثل التهاب الأعصاب البصرية وسوء تمييز الألوان وإعتام عدسة العين.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا المعدن

يشكل الزنك جزءاً من التركيبة الجزيئية لأكثر من 80 أنزيماً معروفاً. تعمل هذه الأنزيمات بالتعاون مع خلايا الدم الحمراء لنقل ثاني أكسيد الكربون من الأنسجة إلى الرئتين.

معلومات متفرقة:

- التسمم بالزنك من الاستنشاق حالة نادرة، لكنها تحدث في مصانع المواد الآتية: خلط المعادن، النحاس الأصفر، البرونز، الصمامات الكهربائية، لحام الغاز، الصفائح الكهربائية، الدهان، الزنك، المطاط، الطلاء بالزنك، قص المعادن، رش المعادن والسقوف.
- في حال تناول مكملات الزنك، عليك تناولها مع الطعام للتخفيف من اهتياج المعدة.
- في حال تناول الزنك لفترة طويلة، يجب أيضاً تناول النحاس بمعدل 2 إلى 23 ملغ/اليوم.
- قد تؤدي الجرعات الكبيرة من الزنك إلى تخفيض مستويات كولسترول HDL.

متوافر في شكل

- أقراص: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من السائل. لا يجوز مضغها أو سحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- الزنك هو جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة المعادن/الفيتامينات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

وجود قرحة في المعدة أو المعي الاثني عشري.

إستشر الطبيب في حال:

- تريد تخطي الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- تريد تناول مكمّل كلسيوم أو عقاقير تتراسيكلين (لأن الزنك قد يعيق امتصاص هذه الأدوية).

فوق عمر 55 عاماً:

يزداد احتمال حدوث النقص.

الحمل:

- هناك العديد من الأغذية المحتوية على كميات ضئيلة من الزنك وقد لا تزوّد الجسم بحاجته إلى الزنك أثناء الحمل. إسألي الطبيب عن المكملات.
- إن استهلاك الزنك بإفراط خطر وقد يؤدي إلى مخاض مبكر أو ولادة جنين ميت.
- قد يكون النقص عاملاً في تسمم الدم وولادة أطفال

أدنى من الوزن المطلوب. إسألي الطبيب عن النصيحة.

• يعالج الزنك الغثيان أثناء الحمل.

الإرضاع

هناك بعض الأغذية المحتوية على كميات ضئيلة من الزنك وقد لا تزوّد الجسم بحاجته إلى الزنك أثناء الحمل. إسألي الطبيب عن المكملات.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

• يخفف الزنك من مستويات البروتين الدهني ذات الكثافة العالية لدى الشباب الذكور، والذي يقلل من خطر التعرض لمرض الأوعية التاجية للقلب.

• تؤدي الجرعات الكبيرة إلى خفض مستوى النحاس في الدم.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المعدن.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

• لا يحتمل حدوث تسمم عند تناول الجرعات الموصى بها. ذكرنا أعراض التسمم في جدول التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

• تؤدي الجرعات المفرطة إلى الدوار والنوام والصداع وصعوبة في الكتابة ومشية ترنحية والأرق والتقيؤ المفرط المسبب للجفاف.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول المعدن واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
ألم في البطن.	أطلب الإسعاف.
نزف غير اعتيادي.	أطلب الإسعاف.
إسهال (خفيف).	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
قرحة في المعدة (ألم حارق في أعلى الصدر يخفّ عند تناول الطعام أو مضاد الحموضة).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

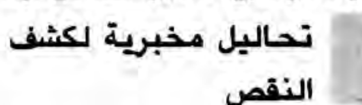


التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الكلسيوم	يعيق امتصاص الكلسيوم.
النحاس	يخفف امتصاص النحاس. يجب تناول جرعات كبيرة من الزنك للحصول على هذا التأثير.
عقاقير الكورتيزون	قد يعيق التحاليل المخبرية لقياس الزنك.
مدرّات البول	يزيد من إفراز الزنك. لكن يجب تناول جرعات كبيرة من الزنك.
الحديد	يخفف امتصاص الحديد. يجب تناول جرعات كبيرة من الزنك للحصول على هذا التأثير.
حبوب منع الحمل	يخفف مستويات الزنك في الدم.
تتراسيكلين	يخفض مقدار التتراسيكلين الممتص في الدورة الدموية. يجدر بك عدم مزج الزنك مع التتراسيكلين، أو تناولهما بفاصل ساعتين على الأقل.
الفيتامين A	يساعد في امتصاص الفيتامين A.

التفاعل مع المواد الأخرى

المشروبات: لا يجدر بك استهلاك القهوة مع الزنك في نفس الوقت لأن القهوة قد تعيق امتصاص الزنك.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

مستوى الزنك في المصل.

الأحماض الأمينية والأحماض النووية

الأحماض الأمينية

الأحماض الأمينية هي مجموعة كيميائية محتوية على النتروجين، الكربون، الأوكسيجين والهيدروجين. تؤلف الأحماض الأمينية الهيكلية الأساسية للبروتينات، والتي بمعظمها ضرورية لنمو البشر وتغذيتهم.

يفترض ألا يكون تناول المكملات التجارية أمراً ضرورياً.

الأحماض النووية

تحتوي هذه المواد الكيميائية على السكريات، الحمض الفوسفوري، قواعد البيورين والبيريميدين. وأبرز الأحماض النووية الخاضعة للدراسة هي الحمض النووي الريبي RNA والحمض النووي الريبي المنقوص الأوكسيجين .DNA واللافت أن الأحماض النووية الداخلة إلى الجسم في شكل مكملات هي قليلة أو عديمة الجدوى. أما الأحماض النووية الداخلة إلى الجسم في شكل حقن فقد تكون خطرة.



معلومات أساسية

الأرجنين هو حمض أميني

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الأرز الأسمر	الذرة
الخرّوب	الزبيب
الشوكولاته	الحبوب النيئة
البندق	بذور السمسم
دقيق الشوفان	بذور دوار الشمس

الفول السوادني/زبدة الفول السوداني

منتجات الحبوب الكاملة



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- يحفز هرمون النمو البشري.
- ينشط جهاز المناعة.
- يساعد في معالجة مرض السيدا من خلال تنشيط خلايا جهاز المناعة.
- يستخدم لمعالجة اضطرابات الكبد.
- يزيد من الاستقلاب في الخلايا الدهنية للتخفيف من السمنة.
- يقوي العضلات.
- يسرّع شفاء الجروح.



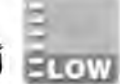
الفوائد الإضافية المحتملة

قد يقمع السرطان ونمو الأورام.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.
- الذي يعاني من مرض يقمع جهاز المناعة، مثل السيدا.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

- خلل في إنتاج الإنسولين.
- خلل في استقلاب اللبيدات lipid في الكبد.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

- يشكل جزءاً من كل البروتينات.
- يحسن نشاط وحجم الغدة الصعترية، مما يزيد من إنتاج الخلايا الأساسية لجهاز المناعة.

معلومات متفرقة:

- قيل إن الأرجنين يزيد من نشاط بعض فيروسات العقبولة، ويقمع أخرى.
- في حال تناول الأرجنين بمثابة مكمّل، يجب تناوله والمعدة فارغة قبل الخلود إلى النوم.

متوافر في شكل

- أقراص أو كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من

الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- **مسحوق لمحلول فموي**: يتم تذويبه في نصف كوب من المياه الباردة أو العصير. يجب تناوله مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لا يزال الشخص ولداً أو مراهقاً غير مكتمل النمو.
- وجود حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض والحليب والقمح.
- معرَّض لسوء التغذية لأي سبب.

إستشر الطبيب في حال:

المعاناة من مرض العظام.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.

معلومات أخرى:

لا يجدر بالأولاد والمراهقين تناول أي مكمّل أرجنين لأن هذا قد يسبب تشوهات في العظام.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

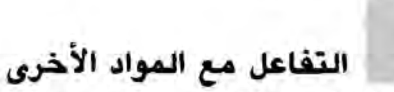
ملاحظة: أفضت الشوائب في مكملات الأحماض الأمينية إلى العديد من المشاكل الصحية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
إسهال (من جرعات كبيرة)	خفف الجرعة أو توقف نهائياً عن تناولها.
غثيان (من جرعات كبيرة)	خفف الجرعة أو توقف نهائياً عن تناولها.



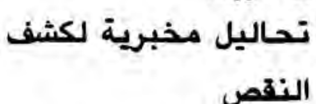
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.



معلومات أساسية

يتحول الغلوتامين إلى حمض أميني اسمه الحمض الغلوتاميك.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

البقدونس النيء
السبانخ



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- يساعد الجهاز الهضمي.
- مهم لنمو العضلات.
- يخفف من تبديد العضلات.
- يحسن عمل الجهاز الهضمي لدى المصابين بالرضوح أو السرطان ويخضعون لمعالجة كيميائية.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يعالج القرحة الهضمية والمشاكل المعوية.
- ربما يعالج أمراض النسيج الضام والأذى اللاحق بالأنسجة نتيجة علاج إشعاعي.
- قد يحسن عمل الدماغ والنشاط العقلي من خلال تحسين مستويات حمض غاما الأمينوبوتيريك.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الذي يشهد تبديداً لعضلاته نتيجة مرض (مثل السرطان أو السيدا).
- مرضى الرضوح أو مرضى السرطان الخاضعون للعلاج الكيميائي.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.
ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

- يتحول إلى حمض الغلوتاميك عند مروره عبر حاجز الدم–الدماغ (حمض الغلوتاميك أساسي لعمل الدماغ).
- يشارك في تنظيم التوازن الحمضي/القلوي الصحيح.
- يشارك في تحليل حمضيّ "DNA" و "RNA".

معلومات متفرقة:

- يزداد احتمال ظهور التأثيرات الجانبية لدى المصابين بسوء التغذية الذين يتناولون مكملات الأحماض الأمينية.
- تحتوي العضلات على كميات كبيرة من الغلوتامين.
- يعتبر الغلوتامين من الأحماض الأمينية غير الأساسية. لكن الدراسات الحديثة أشارت إلى أنه بالغ الأهمية في حالات الضغط الشديد.

متوافر في شكل

مسحوق: إتبع تعليمات الصانع.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- وجود مشاكل في الكليتين.
- تشمّع الكبد.
- تناذر راي.

إستشر الطبيب في حال:

الخضوع حالياً لعلاج كيميائي.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.
- عليك إبقاء المكمّل جافاً تماماً كي لا تتبدد صلاحيته.

معلومات أخرى:

- من الأفضل استهلاك بروتينات كاملة بدل الأحماض الأمينية الفردية.

الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

- قد يخفف من إنتاج هرمون النمو.
- يخفف من مخمد البيكربونات (مما يغير التوازن الحمضي القاعدي في المعدة).

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

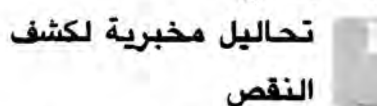
ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

ل-سستين L-Cysteine

معلومات أساسية

ل-سستين هو حمض أميني.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

النباتات الحبّية (بعضها).

مشتقات الحليب.

البيض

اللحم

الحبوب الكاملة.



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- يتخلص من بعض المواد الكيميائية السامة، مما يجعلها غير مؤذية (مقاوم للتأكسد).



الفوائد الإضافية المحتملة

- إنه أحد الأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت في شكل يعتقد أنه يبطل نشاط الجذور الحرة، مما يوفر الحماية للخلايا ويحفظها.
- قد يساعد في تقوية العضلات.
- قد يحرق الدهون.
- قد يحمي من التكسينات والمواد الملوثة، ومنها تلك الموجودة في دخان السجائر والكحول
- قد يحارب التهاب المفاصل.
- قد يسهم في إصلاح بعض أنواع "DNA".
- ربما يساعد في علاج مشاكل الجهاز التنفسي.
- قد يبطئ توالد الفيروسات في مرض السيدا.
- قد يعالج داء الربو عند استنشاقه في شكل رذاذ.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

- يشكل جزءاً من كل البروتينات.
- يسهم في تحليل الغلوتاثيون، وهي مادة تبطل مفعول المواد الملوثة، بما في ذلك دخان السجائر.

معلومات متفرقة:

- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.
- تناول مكملات ل-سستين مع الفيتامين C، شرط تناول الفيتامين C مرتين إلى ثلاث مرات أكثر من ل-سستين، وذلك للحؤول دون تكوّن الحصى في المرارة أو المثانة.
- يتم استخدام ل-سستين تحت إشراف طبي في غرف الطوارئ لحماية الكبد من الجرعات الكبيرة لـ acetaminophen.

متوافر في شكل

- كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض،

الحليب والقمح.
- داء السكري.
- أردت تناوله من دون إشراف طبي.

إستشر الطبيب في حال:
- داء السكري.
- البيلة السستينية.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
الأنسولين	قد يبطل تأثير الأنسولين.
غلوتامات أحادي الصوديوم.	قد يزيد ل–سستين من سمية غلوتامات أحادي الصوديوم عند الذين يعانون من "تناذر المطعم الصيني". يسبب ذلك الصداع والدوار والارتباك والإحساس بالحرق.
الفيتامين C	عند تناول الفيتامين C مع ل–سستين، يمنع ل–سستين من التحول إلى سستين، مما يؤدي إلى تكوّن الحصى في المرارة أو الكلية.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.



معلومات أساسية

ل-ليسين هو حمض أميني.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الجبن	البطاطا
البيض	اللحم الأحمر
السمك	منتجات الصويا
الفاصوليا الليمية	الخميرة
الحليب	



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- يحسّن النمو، إصلاح الأنسجة وإنتاج الأجسام المضادة، الهرمونات والأنزيمات.



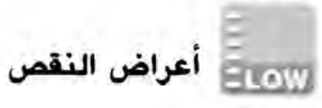
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحمي من فيروسات العقبولة.
- قد يحول دون تكرر قرحات البرد ويخفف من حدة تفشّي المرض.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

- ل-ليسين هو أحد الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية التي لا ينتجها الجسم.
- تشارك كل الأحماض الأمينية البيولوجية في تحليل البروتينات في الأجسام الحيوانية.

معلومات متفرقة:

- ما من دليل علمي يظهر فائدة المكملات أو الحاجة إليها.
- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.

متوافر في شكل

- كبسولات: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو

العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- ل-ليسين هو جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة الفيتامينات/المعادن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض، الحليب والقمح.
- التعرض لسوء التغذية لأي سبب كان.
- أردت تناوله من دون إشراف طبي.

إستشر الطبيب في حال:

داء السكري

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.

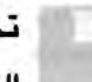
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع المواد الأخرى

الأطعمة الغنية بالآرجنين (بندق، شوكولاته، بذور، خرّوب وزبيب) تخفف من قدرة ل-ليسين على الحوّول دون قرحات البرد أو التخفيف من حدتها.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

ميثيونين Methionine



معلومات أساسية

الميثيونين هو حمض أميني.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الفاصوليا	العدس
البيض	اللحم
السمك	الحليب
الثوم	البصل



الفوائد

يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.

الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يكون فعلاً المساعد في معالجة الإحباط. إستشر الطبيب.
- قد يعتمد السستين والتورين على الميثيونين للتحليل في الجسم البشري.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- النباتيون
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.

أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن

كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

يشكل جزءاً من كل البروتينات.

معلومات متفرقة:

- قد يساعد الحمض الأميني المحتوي على الكبريت (مثل الكولين والتورين) على التخلص من المواد الدهنية التي قد تسدّ الشرايين الأساسية.
- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.
- يحتاج عدد قليل من الأشخاص إلى مكملات الميثيونين.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **كبسولات:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو مباشرة بعده للتخفيف من اهتياج المعدة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض، الحليب والقمح.
- كنت معرضاً لسوء التغذية لأي سبب كان.

إستشر الطبيب في حال:

أردت تناول الميثيونين من دون إشراف طبي.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة

سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.



الجرعة المفرطة/السمية

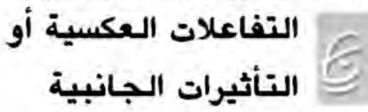
العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

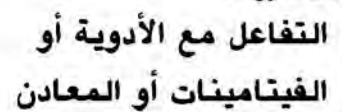
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

فينيل آلانين Phenylalanine



معلومات أساسية

الفينيل ألانين هو حمض أميني.

متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم

متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم

هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

اللوز	الفول السوداني
الأفوكادو	مك الرنكة المخلل
الموز	ذور اليقطين
الجبن	بذور السمسم
جبن المراعي	منتجات السكر مع الأسبارتام
الفاصوليا الليمية	الحليب المجفف الخالي من الدسم



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- قد يرفع على المدى القصير مستويات النورإيبينفرين، والدوبامين، والإبينفرين، الأمر الذي يعتبر مفيداً أحياناً ومؤذياً أحياناً أخرى (لا تتناوله من دون إشراف طبي).



الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد إضافية معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

إنه يشترك في إنتاج الدويامين والإبينفرين، مما يؤثر في نقل الدفعات داخل الدماغ البشري والأجزاء الأخرى من الجهاز العصبي.

معلومات متفرقة:

- إذا تناول الشخص السليم الصحة المكملات لا يصبح أبداً بصحة أفضل.
- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.

متوافر في شكل

- **أقراص:** يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- هناك ثلاثة أشكال مختلفة من الفنيلالانين: DL و D و L. والنوع L هو الأكثر شيوعاً. إستشر الطبيب بشأن النوع الأمثل بالنسبة إليك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض والحليب والقمح.
- كنت معرّضاً لسوء التغذية لأي سبب.
- المعاناة من صداع الشقيقة.
- المعاناة من بيلة الفينيل الكينونية PKU.
- المعاناة من الورم القتاماني الخبيث، وهو شكل مميت من سرطان الجلد.
- تناول قامع أوكسيداز أحادي الأمين بمثابة مقاوم للإحباط.
- المعاناة من داء السكري.

لا تتناوليه في حال:

- كنتِ حاملاً.
- المعاناة من نوبات القلق.

إستشر الطبيب في حال:

- ارتفاع ضغط الدم.
- تناول دواء مع الفينيل ألانين لأي سبب كان من دون استشارة الطبيب.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

- لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.
- يتوجب على النساء الحوامل والأولاد المصابين

بمرض بيلة الفينيل الكيتونية أن يتناولوا غذاءً خالياً من الفينيل ألانين للحفاظ على صحتهم. يجب استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.

معلومات أخرى:

- يؤدي الفينيل ألانين إلى رفع ضغط الدم أكثر.
- قد يسبب تأخراً عقلياً لدى الأولاد المصابين ببيلة الفينيل الكيتونية.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

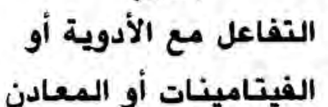
لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
انخفاض ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع الشقيقة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن



يتفاعل مع	التأثير الموحد
ارتفاع ضغط الدم على نحو خطر أو مهدد للحياة.	العقاقير المضادة للإحباط (المحتوية على مخمدات أوكسيداز أحادية الأمين).
تيروسين	التأثير الإضافي للفينيل ألانين يزيد كثيراً من احتمال التأثيرات الجانبية غير المرغوب فيها.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

سيرين Serine



معلومات أساسية

السيرين هو حمض أميني.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

مشتقات الحليب

اللحوم

الفول السوداني

الصويا

غلوتن القمح



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.
- يساعد في استقلاب الدهون.
- مهم لنمو العضلات.
- يستخدم في مستحضرات العناية بالبشرة بمثابة مرطب طبيعي.



الفوائد الإضافية المحتملة

ما من فوائد إضافية معروفة.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

كل من له مأخوذ غير ملائم من الوحدات الحرارية أو المواد المغذية، أو له حاجات غذائية متزايدة.

أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني

إنه يساعد في إنتاج الأجسام المضادة.

معلومات متفرقة:

- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.
- يعتبر السيرين حمضاً أمينياً غير أساسي.

متوافر في شكل

جزء أساسي في بعض مكملات الأحماض الأمينية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض والحليب والقمح.
- أردت تناوله من دون إشراف الطبيب.

إستشر الطبيب في حال:

تنوي تناول السيرين.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.



الجرعة المفرطة/السمية

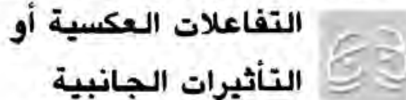
العلامات والأعراض:

غير معروفة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب.

للجرعة المفرطة العرضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.



التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

تورين Taurine



معلومات أساسية

التورين هو حمض أميني غير أساسي، يستطيع الجسم إفرازه.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

حليب الثدي
البيض
السمك (خصوصاً المحار والبطلينوس).
اللحم
الحليب
ملاحظة: غير متوافر من مصادر نباتية.



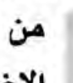
الفوائد

- يساعد في تنظيم توازن السوائل.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يضبط إيقاع القلب.
- قد يسهم في الدفاع عن مقاوم التأكسد.
- قد يكون ضرورياً لنمو الأطفال والأولاد والمراهقين.
- قد يقوي عضلة القلب.
- قد يخفف من سمية أدرياميسين.
- قد يسهم في ضبط ضغط الدم المرتفع.
- قد يخفف من تكتل الصفائح.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن.



كيفية الاستعمال

معلومات متفرقة:

- يتم تركيب التورين من الميثيونين والسستين. والفيتامين B-6 أساسي لهذا التركيب.
- الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة لا يحتاج إلى المكملات.
- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.

متوافر في شكل

- **أقراص**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- **كبسولات**: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض والحليب والقمح.
- كنت معرّضاً لسوء التغذية لأي سبب.
- المعاناة من قرحة في المعدة.

إستشر الطبيب في حال:

- الصرع.
- مشاكل في العينين.
- أردت تناول التورين من دون إشراف طبي.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.



الجرعة المفرطة/السمية

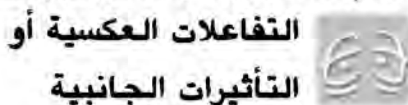
العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
انخساف في الجهاز العصبي المركزي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عيوب في الذاكرة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



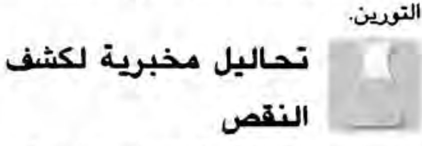
التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات التشنج.	قد يخفف من تواتر النوبات.



التفاعل مع المواد الأخرى

الأطعمة والمشروبات: قد يؤدي مأخوذ غلوتامات أحادي الصوديوم والأسبارتام إلى تخفيض مستويات التورين.



تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

تريبتوفان Tryptophan (خطر لا تتناوله)



معلومات أساسية

التريبتوفان هو حمض أميني.

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الشعير	اللحوم (البقر، الدجاج، البط، الديك الرومي)
الأرز الأسمر	الحليب
جبن المراعي	السمك (التونة، السرطان، المحار)
الفول السوداني	فول الصويا

ملاحظة: لا يمكنك الحصول على كمية كافية من التريبتوفان من المصادر الطبيعية لإحداث تفاعلات معاكسة.



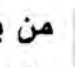
الفوائد

يعمل بمثابة جزء أساسي أساسي لكل البروتينات.



الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يساعد على النوم.
- قد يقاوم الإحباط.
- قد يساعد في معالجة الإدمان على الكوكايين.
- قد يخفف الحساسية تجاه الألم المعتدل.



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.

أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.

- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس.
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني:

- يشكل جزءاً من كل البروتينات.
- يشارك في التحليل الأحيائي لناقل عصبي اسمه السيروتونين، مما يدفع ربما إلى المراحل الأولى من النوم.

معلومات متفرقة:

أفضت المكملات الملوثة إلى موت العديد من الأشخاص في الولايات المتحدة.

متوافر في شكل

- تم سحب التريبتوفان من أسواق الولايات المتحدة.
- يتوافر الآن مكمّل 5-hydroxytryptophan (5-HTP) الذي يحتوي على شكل من التريبتوفان.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله:

إذ قد يسبب كثرة الحمضات في الدم، وهو تفاعل عكسي قاتل. أعلنت وزارة الصحة الأميركية أن التريبتوفان غير آمن وسحبته من الأسواق التجارية.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول أدوية تدفع إلى النوم.
- المعاناة من داء الربو، لأن التريبتوفان قد يزيد من مشاكل التنفس.
- تناولت أو تتناول حالياً مضادات للإحباط.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول التريبتوفان.

الحمل:

لا تتناولي التريبتوفان.

الإرضاع

لا تتناولي التريبتوفان

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

معلومات أخرى:

- أدى التريبتوفان إلى كثرة الحمضات في الدم، وهو تفاعل عكسي قاتل.
- في الدراسات المخبرية التي أجريت على الحيوانات المصابة بنقص الفيتامين B-6، تبين أن الجرعات الكبيرة من التريبتوفان أفضت إلى سرطان في المثانة.
- إن كانت خزانة دوائك تحتوي على التريبتوفان، تخلص منه.



الجرعة المفرطة/السمية

العلامات والأعراض:

قد يسبب كثرة الحمضات في الدم، وهو تفاعل عكسي قاتل.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

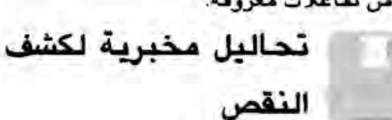
لقد أدى التريبتوفان إلى كثرة الحمضات في الدم، وهو تفاعل عكسي قاتل.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

ما من تفاعلات معروفة.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.



تحاليل مخبرية لكشف النقص



معلومات أساسية

- متوافر من مصادر طبيعية؟ نعم
- متوافر من مصادر اصطناعية؟ نعم
- هل الوصفة ضرورية؟ لا



مصادر طبيعية

الفاصوليا المعلَّبة	الفاصوليا الليمية
الجبن، وخصوصاً الشيدار	اللحم
جبن المراعي	بذور اليقطين
البيض	المحار
السمك	فول الصويا
البوظة	



الفوائد

- يعمل بمثابة جزء أساسي في كل البروتينات.
- قد يرفع على المدى القصير مستويات النورإبينفرين، والدوبامين، والإبينفرين، الأمر الذي يعتبر مفيداً أحياناً ومؤذياً أحياناً أخرى (لا تتناوله من دون إشراف طبي).



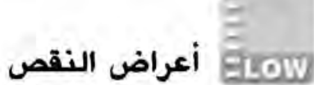
الفوائد الإضافية المحتملة

- قد يحسِّن المزاج.
- قد يساعد في التخفيف من الإحباط العقلي.
- قد يحسن الذاكرة.
- قد يخفف من الألم.
- قد يزيد من اليقظة الفكرية.
- قد يخفف من أعراض مرض باركنسون (تحت إشراف طبي).
- قد يعالج التعب المزمن.
- قد يخفف من الإجهاد.
- قد يخفف من دهن الجسم.
- قد يساعد في الشفاء من الإدمان على الكوكايين (تحت إشراف طبي).



من يستفيد من الجرعات الإضافية؟

- كل من له مأخوذ غذائي غير ملائم من البروتينات.
- الأولاد والنساء الحوامل أو المرضعات اللواتي يتناولن النباتات فقط.
- الذي تعرض مؤخراً لجروح أو حروق بالغة.
- الأطفال المولودون قبل أوانهم.



أعراض النقص

لم يعرف العلم حالات نقص في حمض أميني واحد، إلا لدى الأشخاص الذين يقتصر غذاؤهم على بعض الأطعمة.

ويبدو أن نقص الأحماض الأمينية أكثر شيوعاً نتيجة النقص الإجمالي للبروتين. لكن هذه الحالة نادرة في الولايات المتحدة وكندا.

النقص المعتدل:

- نمو بطيء عند الأولاد.
- مستويات منخفضة من البروتينات الأساسية في الدم.

النقص الحاد:

- اللامبالاة.
- تغير لون الشعر.
- الاستسقاء (فائض السوائل في الأنسجة الضامة).
- النعاس
- ضرر في الكبد.
- فقدان العضلات والدهون.
- رضوض في الجلد.
- وهن

أعراض غير مثبتة

- فقدان الاهتمام الجنسي.

- عنّة الذكر.
- ذاكرة سيئة.
- سمنة.



كيفية الاستعمال

أهمية هذا الحمض الأميني:

إنه يشترك في إنتاج الدوبامين والإبينفرين، مما يؤثر في نقل الدفعات داخل الدماغ البشري وأجزاء أخرى من الجهاز العصبي.

معلومات متفرقة:

- إذا تناول الشخص الذي يتمتع بصحة جيدة المكملات، لا يصبح أفضل حالاً.
- إن المعانين من سوء التغذية هم أكثر عرضة للتأثيرات الجانبية عند تناول مكملات الأحماض الأمينية، إذ يصيبهم خلل في توازن الأحماض الأمينية.
- يجب تناوله مع وجبة غنية بالكربوهيدرات أو قبل الخلود إلى النوم.

متوافر في شكل

أقراص: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف الساعة من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين في الطعام، مثل البيض والحليب والقمح.
- كنت معرّضاً لسوء التغذية لأي سبب.
- المعاناة من صداع الشقيقة.
- المعاناة من PKU.
- المعاناة من الورم القتماني الخبيث، وهو شكل مميت من سرطان الجلد.
- تناول أي مخمد أكسيداز أحادي الأمين بمثابة مقاوم للإحباط.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من ضغط الدم المرتفع.
- أردت تناول التيروسين لأي سبب كان من دون إشراف طبي.

فوق عمر 55 عاماً:

لا تتناول مكملات الحمض الأميني إن كنت بصحة سليمة.

الحمل:

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

الإرضاع

لا تتناولي مكملات الحمض الأميني.

تأثيره في التحاليل المخبرية:

ما من تأثيرات معروفة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل الحمض الأميني.

معلومات أخرى:

قد يؤدي التيروسين إلى ارتفاع ضغط الدم كثيراً في بعض الأحيان.



الجرعة المفرطة/السمية

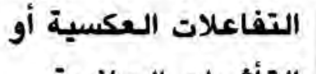
العلامات والأعراض:

لا يحتمل أن تسبب الجرعة المفرطة خطراً على الحياة أو تفضي إلى أعراض مهمة.

ما يجب فعله:

لأعراض الجرعة المفرطة: توقف فوراً عن تناول الحمض الأميني واستشر الطبيب. راجع أيضاً فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية.

للجرعة المفرطة العَرَضية (مثل تناول الولد لزجاجة كاملة): الاتصال فوراً بالإسعاف أو بأقرب مستشفى.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية

التفاعل أو التأثير	ما يجب فعله
انخفاض ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع الشقيقة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً

	بالطبيب.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التفاعل مع الأدوية أو الفيتامينات أو المعادن

يتفاعل مع	التأثير الموحد
مضادات الإحباط (محتوية على مخمدات أكسيداز أحادية الأمين).	قد يرفع ضغط الدم على نحو خطر أو مهدد للحياة.
فينيل ألانين.	إن التأثير الإضافي للتيروسين يزيد كثيراً من احتمال التأثيرات الجانبية غير المرغوب فيها.

التفاعل مع المواد الأخرى

ما من تفاعلات معروفة.

تحاليل مخبرية لكشف النقص

ما من تحاليل متوافرة، إلا لأغراض تجريبية.

مكملات الطعام

إن المواد المذكورة في هذا القسم ليست فيتامينات ولا معادن ولا أعشاب. وتجدر الإشارة إلى وجود الكثير من المكملات الأخرى غير المذكورة هنا. ولا تزال أهمية هذه المكملات في التغذية البشرية والصحة موضع جدل بين الباحثين.



معلومات أساسية

الملبّنة الحمضة هي جرثومة موجودة في اللبن والكفير (نوع من اللبن) ومنتجات أخرى.
المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:
أنزيمات للمساعدة في الهضم.

التأثيرات المعروفة

- يساعد في الحفاظ على التوزان الجرثومي الطبيعي في أسفل المعي.
- يقتل الفطريات الطوقية (المُبَيِّضَات) والفطور السكرية والفطريات بمجرد الاحتكاك بها.

- علومات متفرقة:
تنشأ الملبّنة الحمضة عند تخمير الحليب باستعمال الجرثومة lactobacillus acidophilus وجراثيم أخرى.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفض الكولسترول.
- قد يقضي على مشاكل الجلد.
- قد يساعد في الحؤول دون التهاب المهبل بالفطريات عند النساء اللواتي تتناولن المضادات الحيوية أو اللواتي تعانين من السكري.
- قد يساعد في هضم الحليب ومشتقات الحليب لدى المعانين من نقص اللاكتاز.
- قد يحسّن المناعة.
- قد يخفف أعراض القولون التشنجي.
- قد يخفف الإسهال الناجم عن الاستخدام الطويل الأمد للمضادات الحيوية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:
- المعاناة من مشاكل في الأمعاء، إلا تحت إشراف طبي.
- أردت استخدامه في منطقة المهبل للالتهابات الفطرية.

إستشر الطبيب في حال:
تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:
لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع
لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد
لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

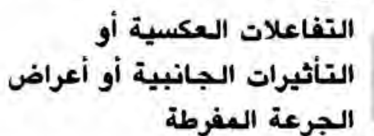
حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

الجرعة الآمنة:
- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- هذا المكمّل متوافر في شكل سائل أو كبسولات وأقراص أو مسحوق أو في مشتقات الحليب مثل اللبن.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

لقاح النحل هو البذرة الذكرية المجهرية في النباتات المزهرة. إنه باهظ الثمن ويوفر كمية غير ملائمة وغير أكيدة من المواد المغذية.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

- الأحماض الأمينية.
- المعادن.
- بعض الفيتامينات.



التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات معروفة.

معلومات متفرقة:

يفضل استخدام لقاح النحل المستخرج من مصدر محلي إذ تتضاءل احتمال حدوث ردات فعل الحساسية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم الجراثيم.
- قد يجدد الجلد.
- قد يحسن المناعة.
- قد يخفف من أعراض الحساسية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

تناول هذه العشبة لأي مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد توجد علاجات أخرى أكثر سلامة وفاعلية).

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- إحفظه في وعاء مغلق بإحكام.

الجرعة الآمنة:

- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- يتوافر لقاح النحل في شكل حقن وكبسولات.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
قد يسبب الحساسية لدى الحساسين للقاح. تمتاز الحساسية الخفيفة بالحكاك والألم في موضع الحقنة وورم يحدث خلال 24 إلى 48 ساعة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
قد يلي الحقنة فرط حساسية مهدد للحياة. تشتمل الأعراض على حكاك حاد وفوري، شحوب، انخفاض ضغط الدم، فقدان الوعي والغيبوبة.	أطلب النجدة. لا تترك الضحية. نفِّذ خطوات الإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي والتدليك الخارجي للقلب. إتصل فوراً بالإسعاف. لا تتوقف عن تنفيذ الإنعاش القلبي الرئوي قبل وصول الإسعاف.

المواد الكيميائية النباتية Phytochemicals (Vitamin P) Bioflavonoids,



معلومات أساسية

المواد الكيميائية النباتية هي الجزء أساسي النباتي البرّاق اللون للبّ وقشرة الفاكهة الحمضية، الفلفل الأخضر، المشمش، الكرز، العنب، البابايا والطماطم والبروكلي.

هناك 4000 مركّب على الأقل في الفاكهة والخضار والشاي.

لمزيد من المعلومات حول أنواع معينة من المواد الكيميائية النباتية ومصادرها من الأطعمة ووقايتها من الأمراض، راجع الصفحة 463.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

- إيريوديكتيول
- هسبرتين
- هسبريدين
- نوبيلاتين
- كوارستين
- روتين
- سيننستين
- تانجرتين



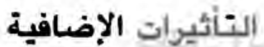
التأثيرات المعروفة

إنه يعالج نقص المواد الكيميائية النباتية الذي يتجلى في شكل أوعية رقيقة ونزف غير اعتيادي.

معلومات متفرقة:

- توجد كمية كافية من المواد الكيميائية النباتية في الأطعمة بحيث تصبح المكملات غير ضرورية بالنسبة إلى البشر.
- تحتوي المنتجات التجارية، مثل الأقراص أو الكبسولات، على الفيتامين C.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد الكوارستين Quercetin في تنظيم مستويات السكر في الدم لدى المعانين من السكري.
- قد يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد، ويحول دون تأكسد الفيتامين C والأدرنالين بالأنزيمات المحتوية على النحاس.
- قد يزيد من فاعلية الفيتامين C.
- قد يحول دون البواسير.

- قد يحول دون الإجهاض.
- قد يمنع النزف في شبكية العين لدى المصابين بالسكري وارتفاع ضغط الدم.
- قد يحول دون هشاشة الأوعية الدموية.
- قد يحول دون النزف من الأنف.
- قد يحول دون النزف عقب الولادة.
- قد يحول دون الاضطرابات في الدورة الحيضية.
- قد يمنع تجمع الجلطات والصفائح في الدم.
- قد يحول دون سهولة الرضوض.
- قد يحول أو يعالج إعتام عدسة العين.
- قد يخفف من أعراض القوباء الشفوية عند تناوله مع الفيتامين C.
- قد يخفض مستويات الكولسترول.
- قد يحول الكوارستين دون أعراض الربو أو يخففها.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

تعاني من مشكلة نزف إلى حين الانتهاء من التحاليل الهادفة إلى تشخيص سبب المرض.

إستشر الطبيب في حال:

- أردت تناول المكمل وحدَك من دون إشراف طبّي.
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

أبلغي الطبيب في حال تناول المكملات.

الإرضاع

أبلغي الطبيب في حال تناول المكملات.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من مشاكل متوقعة إذا تجاوزت سن الطفولة وكنت تحت سن 45 وإذا أنت في صحة سليمة وتتناول المكملات لفترة قصيرة من الوقت.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمّل.

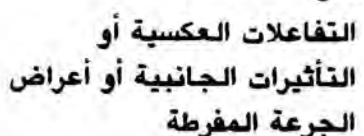
الجرعة الآمنة:

- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- تباع المواد الكيميائية النباتية تحت اسم Rutin وHesperiden وهي تدخل في تركيبة العديد من مكملات المعادن والفيتامينات.

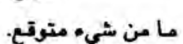


درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



ما من شيء متوقع.

كبريتات الغضروف Chondroitin Sulfate

معلومات أساسية

هذه المادة موجودة في غضروف معظم الثديات.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

جزيئات بروتين مركّبة.



التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات معروفة.

معلومات متفرقة:

كبريتات الغضروف موجود في العظام والأنسجة الضامة والغضروف.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفض مستويات الكولسترول.
- قد يطيل وقت التخثر.
- قد يخفف من مستويات الحمض البولي المرتبطة بداء النقرس.
- قد يخفف من أعراض التهاب مفاصل العظام بفضل خصائصه المضادة للالتهاب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوليه في حال:

- المعاناة من مشاكل النزف.
- كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل، أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال تناول:

- مضادات التخثر
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات إن كنت تجاوزت مرحلة الطفولة أو تحت عمر 45 عاماً، شرط تناوله لمدة قصيرة وأن تكون في صحة سليمة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمّل.

الجرعة الآمنة:

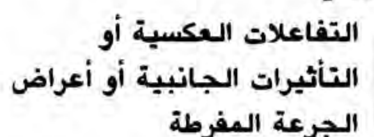
- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- يتوافر كبريتات الغضروف في شكل كبسولات.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الأنزيم المساعد Q (CoQ) Coenzyme Q



معلومات أساسية

الأنزيم المساعد Q هو جزء من الحبيبات الخيطية للخلايا، وهو ضروري لإنتاج الطاقة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

يتوافر الأنزيم المساعد Q10 (مادة مغذية) في:

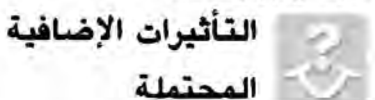
- لحم البقر
- سمك الاسقمري
- الفول السوداني
- السلمون
- السردين
- السبانخ



التأثيرات المعروفة

- يضبط تدفق الأوكسيجين ضمن الخلايا الفردية.
- يزيد الدورة الدموية.

- يحسن جهاز المناعة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن استقلاب عضلة القلب.
- قد يعالج ألم الصدر الناجم عن ضيق الأوعية التاجية.
- قد يخفض ضغط الدم.
- قد يعالج القصور القلبي الاحتقاني.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض القلب ولم تستشر الطبيب.

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من مشاكل متوقعة إن كنت غير حامل ولا تتناولين جرعات أكبر من تلك الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- إحفظه بعيداً عن الحرارة والضوء.

الجرعة الآمنة:

- 200–300 ملغ، مرتان إلى ثلاث مرات يومياً.
- المنتجات الفموية المتوافرة هي: أقراص قابلة للمضغ وأقراص هلامية مرتكزة على الزيت.
- يفضل استخدام الأشكال السائلة أو الزيتية المحتوية على كمية صغيرة من الفيتامين E.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

حمض لينوليك المقترن Conjugated Linoleic Acid



معلومات أساسية

حمض لينوليك المقترن هو حمض دهني موجود في زيت الذرة، زيت العصفر، زيت دوار الشمس، الجوز، البذور، لحم البقر ومشتقات الحليب.



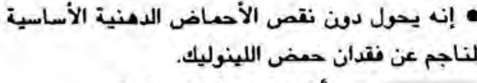
التأثيرات المعروفة

كشفت الدراسات التي أجريت على الحيوانات، وليس البشر، عن التأثيرات الآتية:

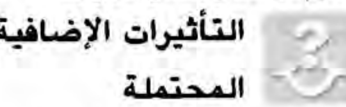
- يخفف الدهن في الجسم.
- يقمع نمو الأورام.
- يحسن جهاز المناعة.

معلومات متفرقة

- لا يُتلف حمض لينوليك المقترن عند طهوه أو حفظه.
- إنه حمض دهني من نوع أوميغا–6.
- إن التوازن بين الأحماض الدهنية أوميغا–3 وأوميغا–6 مهم للصحة الإجمالية والوقاية من الأمراض.
- إنه حمض دهني أساسي يجب إدراجه في كل الأغذية للحؤول دون نقصه.



- إنه يحول دون نقص الأحماض الدهنية الأساسية الناجم عن فقدان حمض اللينوليك.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من خطر تصلّب الشرايين.
- قد يخفض مستويات الكولسترول.
- قد يخفف أعراض داء الصدف.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت بصحة سليمة وتأكل غذاءً متوازناً.

إستشر الطبيب في حال:

الخضوع لعلاج مضاد للتخثر.

الحمل:

حددي مع طبيبك إن كانت فوائد حمض اللينوليك المقترن تبرر الخطر المفروض على الجنين. لا تزال مخاطره غير معروفة.

الإرضاع

يعتبر حليب الثدي غنياً بالأحماض الدهنية التي تلبي حاجات الطفل الرضيع. لا يفترض أن تكون المكملات ضرورية. استشيري الطبيب قبل تناول المكمل.

الأطفال والأولاد

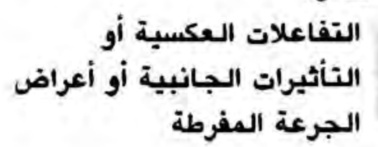
لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

الجرعة الآمنة:

يباع حمض لينوليك المقترن على أنه مكمل غذائي، لكن جمعية الصحة الأميركية لم تصادق على فاعليته وسلامته. لذا، يجب استخدامه بحذر.

درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الكرياتين Creatine



معلومات أساسية

ينتج الكرياتين في الكبد وهو موجود أيضاً في اللحوم.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

البروتينات.

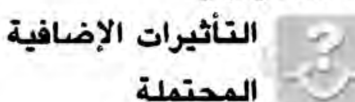


التأثيرات المعروفة

يشجع على زيادة الوزن.

معلومات متفرقة

- قد يستفيد الأبطال الرياضيون من المقادير الإضافية من الكرياتين.
- يساعد الكرياتين على إطلاق الطاقة في العضلات من خلال زيادة إنتاج ثالث فوسفات الأدنوسين.
- لم يخضع الكرياتين لأبحاث كافية بالنسبة إلى استعماله لدى البشر.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن القوة والطاقة.
- قد يحسن الأداء في النشاطات التي تتطلب جهداً قصير الأمد مثل رفع الأثقال والسباحة.
- قد يخفف من التعب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

لديك حساسية تجاه الكرياتين.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مرض مزمن.

- لديك حساسية تجاه أي دواء أو طعام أو مادة أخرى.
- تفكر في تناول الكرياتين.

الحمل:

المخاطر غير معروفة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر غير معروفة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- لا تتناوله مع أي دواء موصوف أو غير موصوف من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.
- لا يعرف الكثير عن تأثيرات استخدامه على المدى الطويل.

الجرعة الآمنة:

- يتم بيع منتج الكرياتين في الأسواق بمثابة مكمّل غذائي. وأعلنت جمعية الصحة الأميركية مؤخراً أن مكملات الكرياتين غير آمنة لأنها سببت موت ثلاثة أبطال رياضيين. لا يعرف ما إذا كان الكرياتين نفسه أو قذارة في المنتج أدت إلى الوفيات. لا تزال الجرعات المثلى غير معروفة. لذا، استخدمه بحذر.
- الكرياتين متوافر في شكل أقراص قابلة للمضغ وكبسولات ومسحوق. إتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو إستشر الطبيب أو الصيدلي. فالماركات المختلفة توفر جرعات مختلفة.
- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
مشاكل في المعدة والأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تشنج العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

DHEA هو ستروید منتج في الجسم البشري داخل الغدد الكظرية (الموجودة فوق الكلية).



التأثيرات المعروفة

يحسن الشعور الإجمالي بالرفاهية لدى بعض الأفراد.

معلومات متفرقة

- قد يصل تركيز DHEA إلى ذروته في عمر العشرين تقريباً، ثم يبدأ بالتضاؤل تدريجياً مع التقدم في العمر.
- رغم أنه لا يعرف ما إذا كان DHEA نفسه يسبب تأثيرات هرمونية، يتولى الجسم تفكيك DHEA إلى هرمونين، هما: الاستروجين والتستوستيرون. تفرز أجسام بعض الأشخاص كميات كبيرة من الاستروجين والتستوستيرون من DHEA، فيما يفرز أشخاص آخرون مقادير أقل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن الطاقة.
- قد يزيد القوة.
- قد يحسن المناعة.
- قد يزيد العضلات.
- قد يخفف الدهن.
- قد يحسن الشعور بالرفاهية لدى المصابين بالسيدا أو التصلب المتعدد.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

لديك حساسية تجاه DHEA

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مرض مزمن.
- وجود السرطان في تاريخ العائلة.
- لديك حساسية لأي دواء أو طعام أو مادة أخرى.

الحمل:

حددي مع طبيبك ما إذا كانت فوائد DHEA تبرر الخطر الذي يتعرض له الجنين. لا تزال المخاطر غير معروفة.

الإرضاع

لا يعرف ما إذا كان DHEA ينتقل عبر الحليب. تجنبيه أو توقفي عن الإرضاع إلى حين الانتهاء من الدواء. إطلبي نصيحة الطبيب بهذا الشأن.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- قد لا تؤثر مكملات الهرمونات في الجسم مثلما تفعل الهرمونات الطبيعية لأن الجسم ينتجها على نحو مختلف. لذلك، قد تؤدي الجرعات الكبيرة من المكملات إلى ارتفاع مقدار الهرمونات في الدم أكثر من المستوى السليم.
- لم يخضع DHEA لكمية وافية من الدراسات بالنسبة إلى استخدامه لدى البشر. فقد أجريت معظم الأبحاث على الحيوانات، ولا تزال تجري بعض الدراسات لتحديد الأجوبة عن تأثيره في العضلات والشيخوخة وجهاز المناعة. وقد أظهرت الدراسات التي أجريت على الرجال والنساء حدوث تحسن في المشاعر. فقد شهد مرضى السيدا والتصلب المتعدد تحسناً في مشاعرهم عند تناول DHEA ولكن من دون حدوث تغيير في النتيجة النهائية.
- يخشى العلماء من أن تسبب مكملات DHEA مستويات مرتفعة من الاستروجين أو التستوستيرون لدى بعض الأشخاص. فهرمون التستوستيرون الطبيعي الموجود في الجسم يؤدي دوراً في سرطان

البروستات، ويعتقد أن المستويات المرتفعة من الاستروجين الطبيعي مسؤولة عن زيادة خطر سرطان الثدي عند المرأة. لا يزال تأثير DHEA مجهولاً.

- لا تتناول أي دواء من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

الجرعة الآمنة:

- يتوافر DHEA في شكل أقراص أو كبسولات. إتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشر الطبيب أو الصيدلي. فالماركات المختلفة توصي بجرعات مختلفة يتم بيع منتج DHEA في الأسواق على أنه مكمل غذائي لكن سلامته وفاعليته لم تخضعان لتحليل جمعية الصحة الأميركية. لا تزال الجرعات المثالية غير معروفة. لذا، يجب استخدامه بحذر.
- يوصى بالشروع في تناول جرعة خفيفة إذا تخطى الشخص عمر 55 عاماً إلى حين معرفة استجابة الجسم له.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
لدى النساء: حب الشباب، تساقط الشعر، نمو شعر في الوجه وخشونة الصوت.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الكبد المجفف Dessicated Liver



معلومات أساسية

الكبد المجفف هو شكل مركّز من الكبد الحيواني المجفف.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

الكلسيوم

الكولسترول

النحاس

الحديد

الفوسفور

الفيتامينات A وB وC وD

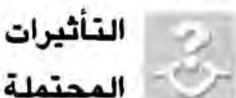


التأثيرات المعروفة

إنه مصدر للفيتامينات A وB المركب وC وD والحديد والكلسيوم والفوسفور والنحاس.

معلومات متفرقة

لا تستخدمه، لأنه قد يحتوي على الكثير من القذارات، ولاسيما التهاب الكبد. ما من دليل على وجود أي نشاط بيولوجي لأجزاء عضوية بعد الهضم. إن كنت تعاني من مشاكل في الكبد، لن يؤدي تناول المكملات إلى حلّ المشكلة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم الإجهاد.
- قد يشفي مشاكل اللثة.
- قد يعالج فقر الدم.
- قد ينشئ كريات حمراء في الدم.
- قد يزيد الطاقة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوليه في حال:

كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل، أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- يتوافر الكبد المجفف في شكل أقراص أو مسحوق.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الليف الخشن Dietary Fiber



معلومات أساسية

تتألف جدران خلايا النباتات من ليف يمنحها التركيبة النباتية وثباتها. لا يتفكك هذا الليف عند امتزاجه مع الأنزيمات في الجهاز الهضمي، ولذلك يمرّ الليف من دون امتصاصه.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

المواد المركبة وغير المركبة في كربوهيدرات النبات (نشويات)

مصادر الطعام الذوابة	مصادر الطعام غير الذوابة
التفاح	الأرز الأسمر
الشعير	الخضار
الفاكهة الحمضية	الجوز
الفول المجفف المطهو	الخضار النيئة
الشوفان ودقيقه ونخالته	جذور الخضار
الفراولة	البذور
	الحبوب الكاملة والخبز الكامل

التأثيرات المعروفة

- يمتص عدة أضعاف وزنه في المياه، مما يجعل البراز أكبر حجماً ويقلّل من احتمال الإصابة بالإمساك.
- يساعد في ضبط مستوى السكر في الدم لدى المصابين بالسكري.
- يساعد في التخفيف من الكولسترول والترايغليسريد في الدم.
- الليف القابل للذوبان الموجود في الشوفان مفيد جداً لخفض مستوى الكولسترول.

معلومات متفرقة

• تعتبر الفاكهة الطازجة والخضار والجوز والبذور ومنتجات الحبوب الكاملة والبطاطا من أفضل مصادر الليف الخشن غير القابل للهضم.

• يمكن زيادته تدريجياً في الغذاء على مدى عدة أسابيع لتفادي الأمراض في المعدة والأمعاء.

التأثيرات الإضافية المحتملة

• قد يخفف من خطر الإصابة بمرض القلب.

• قد يخفف خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

• قد يخفف خطر التهاب الرتج.

• قد يخفف خطر الإصابة بالبواسير.

• قد يخفف، خطر السمنة.

• قد يخفف ليف القمح ونخالة الشوفان من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض كروهن.

استشيري الطبيب في حال:

كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

• إن تناول مقادير كبيرة من الألياف قد يخفف من امتصاص المعادن، ولاسيما الكلسيوم والحديد والزنك.

• تناول مكملات الألياف على نحو منفصل عن مكملات الفيتامينات والمعادن.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

• يرى معظم الخبراء أن زيادة الليف أمر مفيد للصحة.

• إن المأخوذ الموصى به للتخفيف من خطر مرض القلب والسرطان وتحسين ضبط الغلوكوز في الدم هو 25-30 غراماً في اليوم.

• يتوافر الليف تجارياً في شكل كبسولات، أقراص، أقراص قابلة للمضغ وقطرات فموية.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نفخة البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انتفاخ البطن الزائد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انسداد الامعاء الغليظة (نادر، لكن هذا الاحتمال يزداد في حال وجود التهاب سابق). ومن أعراض الانسداد نذكر: ورم في البطن، ألم في البطن، حمى وانعدام الحركة في الأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حمض لينوليك غاما (GLA) Gamma-Linolenic Acid



معلومات أساسية

حمض لينوليك غاما موجود في مكمّل اسمه زيت زهرة المساء.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

أحماض دهنية موجودة في:

- نبتة زهرة المساء.
- السمك
- حليب ثدي الأم.
- الطحالب الزرقاء – الخضراء.

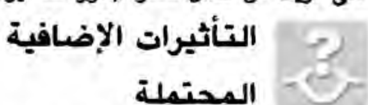


التأثيرات المعروفة

- مسكّن للألم.
- مضاد للالتهاب.
- يخفف من مرض الكبد.
- له خصائص مضادة للتخثر، مما يجعله مفيداً في الحؤول دون النوبات القلبية الناجمة عن الجلطات.
- يساعد الذين يعانون من الأكزيما.
- يعمل بمثابة مصدر للأحماض الدهنية الأساسية.

معلومات متفرقة

- قد يؤدي النقص إلى الأكزيما.
- قد يتوجب على من يخفف من مأخوذ الزيت والدهون أن يتناول المكملات.
- تنمو زهرة المساء في البرية. إنها عبارة عن جذع طويل فيه أزهار صفراء تتفتح في الليل. يمكن الحصول على الزيت من خلال عصر البذور الصغيرة للزهرة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يستخدم في المستحضرات الخارجية لمعالجة الأمراض الجلدية مثل داء الصدف.
- قد يخفف من الالتهاب الناجم عن التهاب المفاصل.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنت بصحة سليمة وتتناول غذاءً متوازاناً.
- تخضع لعلاج مقاوم للتخثر، لأن هذا قد يزيد من النزف.
- تتناول أدوية أخرى مثل phenothiazines.

إستشر الطبيب في حال:

المعاناة من أي مرض.

الحمل:

يبدو أن حمض لينوليك غاما آمن. استشيري الطبيب قبل تناوله.

الإرضاع

يبدو أن حمض لينوليك غاما آمن. استشيري الطبيب قبل تناوله.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- إن حمض لينوليك غاما العامل مع الأنزيمات يصبح جزءاً من بعض البروستغلاندينات التي تحدّ أحياناً من الالتهاب في الجسم. إلا أن تناول زيت زهرة المساء قد يسبب نتائج مؤذية غير متوقعة.
- يفترض بمرضى انفصام الشخصية أن يتفادوا تناول حمض لينوليك غاما.
- توقف عن تناول حمض لينوليك غاما قبل أسبوعين من أي عملية جراحية.
- إن تناوله مع الفيتامين E قد يحول دون تأكسد الزيت.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- يتوافر حمض لينوليك غاما في شكل كبسولات: يجب ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.
- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صداع، عسر هضم، غثيان.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

إينوزيتول Inositol



معلومات أساسية

يطلق على الإينوزيتول أيضاً اسم ميوانوزيتول. إنه موجود في حليب الثدي وكبد العجل والشمام والفاكهة الحمضية (باستثناء الليمون) والفاصوليا المجففة والحمص والعدس والحليب والجوز والشوفان والأرز والقمح ومنتجات الحبوب الكاملة

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

السكر



التأثيرات المعروفة

- يؤدي دوراً مماثلاً للكولين في التخلص من الدهون خارج الكبد.
- يعمل في نقل الأعصاب.
- يشكل جزءاً مهماً من الشحم الفوسفوري، الذي هو مركّب منتج في الجسم.

معلومات متفرقة

- هذا المكمل مفيد للأشخاص الخاضعين لإشراف طبي لمعالجة مشاكل النوم أو القلق.
- يستفيد المواليد الجدد من الإينوزيتول عبر حليب الثدي.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي من الاعتلال العصبي المحيطي المرتبط بداء السكري.
- قد يعمل بمثابة مهدئ للقلق.
- قد يساعد في ضبط مستوى الكولسترول في الدم.
- قد يعالج الإمساك بفضل تنشيطه العمل العضلي للقناة الغذائية.
- قد يحسن النوم.
- لا يزال تأثيره في معالجة اضطرابات مرض ألزهايمر قيد الدرس.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت بصحة سليمة.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من داء السكري مع الاعتلال العصبي المحيطي: ألم، خدر، وخز، إحساس بالبرد والحرّ على نحو متناوب في اليدين والقدمين– الإشراف الطبي

ضروري هنا.

● المعاناة من اضطراب في النوم أو القلق.

الحمل:

لا تتناوليه.

الإرضاع

لا تتناوليه.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يزداد الإفراز مع علاج الليثيوم.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

● في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".

● الإينوزيتول متوافر في شكل كبسولات: يجب ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.



درجة السمية

لا يحتمل أن يحدث هذا المكمل خطراً على الحياة أو يسبب أعراض مهمة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الجوجوبا Jojoba



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي: Simmondsia chinensis

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

أحماض أمينية.



التأثيرات المعروفة

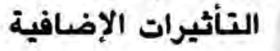
يعمل بمثابة جزء أساسي ملطِّف في العديد من أنواع الشامبو، معجون الأسنان، مستحضرات ما بعد الحلاقة، مستحضرات البشرة ومزيل الماكياج.

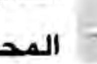
معلومات متفرقة

● الجوجوبا فريد بين النباتات لأن بذوره تحتوي على زيت شمع سائل.

● تنمو النبتة في منطقة أريزونا الأميركية ويستخدمها الهنود في أريزونا الجنوبية بمثابة عشبة طبية.

● تستخدم الجوجوبا في العطور.





التأثيرات الإضافية المحتملة

● قد يخفف من الألم الناجم عن التهاب المفاصل الرثياني.

● قد يخفف من الورم.

● قد يشجع على الشفاء.

● قد يعالج البشرة الجافة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من مشاكل متوقعة إن كنت راشداً وغير حامل أو مرضعة، ولا تتناول مقادير أكبر من تلك الموصى بها من قبل الصانع.

إستشر الطبيب في حال:

- كنت حاملاً، أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

واستشره في حال:

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لم يثبت وجود أية فوائد عند تناوله عبر الفم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

ل-كارنيتين L-Carnitine



معلومات أساسية

يتم إنتاج ل-كارنيتين في الجسم من الحمضين الأمينيين "ليسين" و"ميثيونين". وهو موجود طبيعياً في الأفوكادو، حليب الثدي، مشتقات الحليب، اللحم الأحمر (خصوصاً لحم الغنم والبقر) وفول الصويا.



التأثيرات المعروفة

- يشجع على النمو الطبيعي.
- ضروري للمواليد الجدد، خصوصاً المولودين قبل أوانهم.
- ينقل الأحماض الأمينية إلى الحبيبات الخيطية، التي هي الأفران الاستقلابية للخلايا (خصوصاً خلايا القلب، والكليتين)، حيث تتأكسد لتوليد الطاقة.
- يتم تركيبه في الكليتين والكبد من الحمضين الأمينيين الأساسيين، ليسين وميثيونين، إضافة إلى الفيتامين B-6 والفيتامين C والحديد.

معلومات متفرقة

- بما أن الكارنيتين يحتاج إلى أحماض أمينية أساسية ليتم تصنيعه في الجسم، قد يحتاج كل من يعاني من نقص في البروتين أو الأحماض الأمينية إلى تناول المكملات.
- يتوجب على الذي تعرض مؤخراً لحروق أو إصابات بالغة، أو يعاني من نقص في عمل الغدة الدرقية، أو يكتفي بتناول النباتات فقط أن يتناول المكملات أيضاً. إتصل بالطبيب.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج بعض أشكال المرض القلبي الوعائي.
- قد يحمي من مرض العضلات.
- قد يساعد في تقوية العضلات.
- قد يحمي من مرض الكبد.
- قد يحمي من السكري.
- قد يحمي من مرض الكلية.
- قد يساعد في الحمية الغذائية.
- قد يجعل الحمية الغذائية ذات الوحدات الحرارية المنخفضة أسهل تحملاً إذ يخفف من مشاعر الجوع والضعف.
- قد يزيد الطاقة والنشاط لدى المعاني من القصور القلبي الاحتقاني.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية لأي بروتين طعامي، مثل البيض أو الحليب أو القمح.
- كنت معرضاً لسوء التغذية لأيٍ سبب كان.
- لا تتناوليه إن كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

المعاناة من مشاكل في الكبد أو الكليتين.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- قد يؤدي النقص إلى وهن في العضلات أو تشنجات أو انخفاض في مستويات السكر في الدم.
- قد يخفف AZT من مستويات الكارنيتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

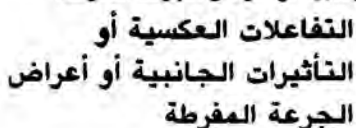
- في الوقت الحاضر، لم تحدد بعد ماهية الجرعة "الآمنة".
- متوافر في شكل أقراص: يتم ابتلاعها كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة أو ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك. تجنب كل أقراص dl-carnitine لأنها قد تكون سامة.
- متوافر في شكل أستيل ل–كارنيتين.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إستشر الطبيب.
أعراض الوهن العضلي (ضعف تدريجي في بعض مجموعات العضلات من دون وجود دليل على الضمور) لدى المصابين بمرض الكلى ويخضعون منذ فترة طويلة للميز الغشائي الدموي ويتناولون dl-carnitine.	لا تتناول المكملات من دون استشارة الطبيب.



معلومات أساسية

يطلق أيضاً على اللستين اسم phosphatidylcholine.

اللستين موجود في كل المنتجات النباتية والحيوانية، بما في ذلك الملفوف والقنبيط والكافيار والبيض والحمص والفول الأخضر والعدس واللحم العضوي والبذور ولستين الصويا وفول الصويا.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

الكولين

الأحماض الدهنية

الغليسرين

الفوسفور

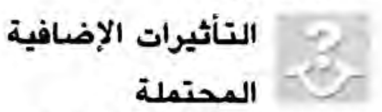


التأثيرات المعروفة

- يحمي من الأذى اللاحق بالخلايا نتيجة التأكسد.
- إنه مصدر أساسي للمادة الكيميائية "كولين".

معلومات متفرقة

- لا بد من تواجد اللستين لتصنيع الكولين في الجسم البشري.
- إنه موجود في مواد كيميائية تساعد على مرور العديد من المواد المغذية من الدورة الدموية إلى الخلايا.
- إنه يستخدم بمثابة مكثّف في العديد من الأطعمة، بما في ذلك المايونيز والمرغرين والبوظة.
- قد يتوجب على الذي يتناول النياسين أو حمض النيكوتينيك لمعالجة ارتفاع مستوى الكولسترول وثلاثي الغليسريد في مصل الدم أن يتناول مكملات اللستين أو الكولين.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي من المرض القلبي الوعائي.
- قد يعالج ضرر الكبد الناجم عن الإدمان على الكحول.
- قد يخفض مستوى الكولسترول في الدم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت بصحة سليمة وتتناول غذاءً متوازناً.

إستشر الطبيب في حال:

تنوي معالجة مرض ألزهايمر باللستين/الكولين.

الحمل:

المكملات غير ضرورية.

الإرضاع

المكملات غير ضرورية.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- قد يؤدي فائض اللستين إلى زيادة مستويات الفوسفور إلا إذا احتوى الغذاء على مقدار ملائم من الكلسيوم.
- قد يفضي إلى نتائج غير دقيقة في تحليل اللستين المخبري عند اختبار سائل السَّلى.
- إن حمض النيكوتينيك يخفف من فاعلية اللستين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- لا تتناول أكثر من غرام واحد في اليوم.
- الليستين متوافر في شكل أقراص: يتم ابتلاعه

كاملة مع كوب من الماء أو العصير. لا تمضغها أو تسحقها. يجب تناولها مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.

- اللستين متوافر أيضاً في شكل سائل: يجب تخفيفه في نصف كوب من الماء أو العصير، وشربه مع الأكل أو بعد ساعة ونصف من انتهاء الوجبة إلا إذا أمرك الطبيب بغير ذلك.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
رائحة كريهة من الجسم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

ميلاتونين Melatonin



معلومات أساسية

الميلاتونين هو هرمون تنتجه الغدة الصنوبرية في الجسم وتفرزه خلال الليل فقط وتكون مستويات الميلاتونين مرتفعة لدى معظم الأشخاص خلال ساعات النوم العادية. إنها تزداد بسرعة خلال آخر المساء، وتصل إلى الذروة بعد منتصف الليل، ثم تنخفض في أوائل الصباح.



التأثيرات المعروفة

- تعب
- يساعد في التخفيف من اضطرابات النوم.
- يساعد في شفاء الأرق وتناذر التملل.

معلومات متفرقة

لم يخضع الميلاتونين لأبحاث كافية بالنسبة إلى استخدامه في الجسم البشري.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يبطئ الشيخوخة.
- قد يحارب المرض.
- قد يحسن الحياة الجنسية.
- قد يخفف من الفتور والتلكؤ.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

لديك حساسية تجاه الميلاتونين.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مشكلة صحية مزمنة.
- لديك حساسية تجاه أي دواء أو طعام أو مادة أخرى.
- المعاناة من ارتفاع ضغط الدم أو مرض قلبي وعائي (تشير بعض الدراسات التي أجريت على الحيوانات إلى أن الميلاتونين يقلّص الأوعية الدموية، مما قد يسبب الخطر على الأشخاص المعانين من هذا المرض).

الحمل:

ناقشي مع الطبيب إن كانت فوائد الميلاتونين تبرر الخطر الذي قد يتعرض له الجنين. لا يزال الخطر غير معروف لأن الميلاتونين لم يخضع لمقدار كافٍ من الأبحاث في هذا المجال.

الإرضاع

ليس معروفاً إن كان الميلاتونين ينتقل إلى الحليب. استشيري الطبيب قبل تناوله.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- لا تتناول أي دواء من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.
- لا يجدر بالسائق أو قبطان الطائرة أو الذي يعمل في منطقة خطرة أن يستمر في العمل أثناء استخدام الميلاتونين إلى حين التأكد من كيفية تأثيره فيه.
- يتعطل تأثير الميلاتونين بفعل الكحول والتدخين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- يتم بيع الميلاتونين في الأسواق التجارية بمثابة مكمل غذائي، من دون أن تصادق جمعية الصحة الأميركية على مدى فاعليته وسلامته. لا تزال الجرعات المثالية غير معروفة. استخدمه بحذر.
- قد لا تفضي مكملات الهرمونات إلى تأثيرات الهرمونات الطبيعية نفسها لأن الجسم يعالجها بطريقة مختلفة. قد تؤدي الجرعات الكبيرة من المكملات إلى ارتفاع مستويات الهرمونات في الدم أكثر من اللزوم.
- الميلاتونين متوافر في شكل أقراص أو كبسولات: إتبع التعليمات المذكورة على اللصيقة أو استشر الطبيب أو الصيدلي. فالماركات المختلفة توصي بجرعات مختلفة.
- لم تحدد في الوقت الحاضر ماهية الجرعة "الآمنة".
- يوصى الأشخاص الذين تجاوزوا 55 عاماً أن يبدأوا بتناول مقادير صغيرة إلى حين تحديد استجابة الجسم للمكملات.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار، ارتباك أو صداع في صباح اليوم التالي.	خفف الجرعة أو توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

أحماض أوميغا-3 الدهنية (زيوت السمك) Omega-3 Fatty Acids



معلومات أساسية

أحماض أوميغا-3 الدهنية هي مكمل غذائي متوافر في شكل كبسولات أو زيت. تأتي هذه الأحماض من السمك الذي يعيش في المياه الباردة، ولاسيما القدّ، التونة، السلمون، الهلبوت، القرش والاسقمري.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

حمض DHA.

حمض EPA.



التأثيرات المعروفة

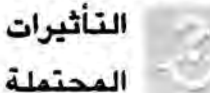
- إن شعب الأسكيمو الذي يتناول أطعمة غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية يكشف عن مستويات منخفضة جداً من ثلاثي الغليسريد والكولسترول في

مصل الدم، كما يكشف عن مستويات مرتفعة من كولسترول HDL المعروف بأنه يحمي من ترسب اللويحات التي قد تسدّ الأوعية الدموية الأساسية وتسبب نوبة قلبية أو سكتة أو مشاكل صحية خطيرة أخرى. إن اليابانيين الساحليين يكشفون عن حمية غذائية متشابهة واكتشافات متشابهة. وقد تؤدي زيادة مكمّلات أوميغا-3 الدهنية إلى مستويات مرتفعة من الكولسترول في الدم.

- إن أحماض أوميغا-3 الدهنية تحمي من مرض الشرايين التاجية.
- كما تحمي أيضاً من تصلّب الشرايين.

معلومات متفرقة

يفضل زيادة مأخوذك من السمك "الزيتي" على تناول مكملات أحماض أوميغا-3 الدهنية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد تحمي من الالتهاب الناجم عن التهاب المفاصل.
- قد تحمي من السكتة.
- قد تحسن استجابة جهاز المناعة.
- قد تعيق تكوّن الجلطات في الدم.
- قد تزيد الميل إلى فقر الدم لدى النساء في دورات الطمث.
- قد تخفف من إعادة انسداد الشرايين بعد تقويمها جراحياً.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لا تتناوله في حال كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- تعاني من داء السكري، لأن المكملات غنية بالدهون.
- تعاني من مشكلة تخثر الدم (لأن أحماض أوميغا-3 قد تعيق التخثر).

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- يصبح هذا الدهن فاسداً بسرعة وسهولة.
- لا يعرف أحد المقدار الصحي وغير السمي.
- تؤدي أحماض أوميغا-3 الدهنية إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم، وجعل البراز زلقاً، وانتفاخ في البطن.
- تخفف من قدرة الدم على التخثر وقد تسبب نزفاً مفرطاً عند التعرض لحادث.
- ينصح الناس عادة بالتوقف عن تناول هذه الأحماض قبل 3 أو 4 أسابيع من إجراء عملية جراحية.
- تقضي الحرارة على الأحماض الدهنية الأساسية، ولذلك لا يجدر بك طهوها أو معالجتها.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

لم تحدد في الوقت الحاضر ماهية الجرعة "الآمنة".

درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
قد تفضي الكميات الكبيرة إلى النزف، أو تضاؤل المناعة، أو زيادة الاستعداد لبعض الأورام الخبيثة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حمض البنزويك الأميني السفلي (PABA) Para-Aminobenzoic



معلومات أساسية

تتولى جراثيم الأمعاء إنتاج هذا الحمض، ويمكن العثور عليه في الأطعمة التالية: نخالة، أرز أسمر، كلى الحيوانات، كبد الحيوان، دبس السكر، بذور دوار الشمس، منتجات الحبوب الكاملة واللبن.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:
أنزيمات للمساعدة في تفكيك البروتين وتحليله.



التأثيرات المعروفة

- يحمي من ضرر أشعة الشمس ما فوق البنفسجية عند استخدامه بمثابة قناع شمسي موضعي.
- يعالج مرض الوَضَح الجلدي الذي يكشف عن بقع بيضاء في بعض أنحاء الجلد.
- يزيد من فاعلية حمض الفوليك ومركبات الفيتامين B والفيتامين C.

معلومات متفرقة

يحفز هذا الحمض الجراثيم المعوية المفيدة، ويتيح لها إنتاج حمض الفوليك الذي يساعد في إنتاج الحمض البانتوثيني.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعيد النضارة إلى البشرة.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج الإمساك.
- قد يعالج المشاكل في المعدة والأمعاء.
- قد يعالج العصبية والاهتياج.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

تناول السلفوناميد أو المضادات الحيوية داخلياً لأن هذا الحمض قد يمنعها من فرض كامل تأثيرها.

استشيري الطبيب في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

الحمل:

- لا تتناوليه داخلياً لأن المخاطر تفوق الفوائد.
- ما من مشاكل متوقعة في حال استخدام هذا الحمض موضعياً.

الإرضاع

- لا تتناوليه داخلياً لأن المخاطر تفوق الفوائد.
- ما من مشاكل متوقعة في حال استخدام هذا الحمض موضعياً.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- يخفف من فاعلية المضادات الحيوية.
- يخفف من فاعلية السلفوناميد (عقاقير سلفا).

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- لم تحدد في الوقت الحاضر ماهية الجرعة "الآمنة".
- إنه جزء أساسي في العديد من المستحضرات المتعددة المعادن/الفيتامينات. لا تتناول المكملات الفموية من دون إشراف الطبيب.
- إنه جزء أساسي في العديد من قناعات الشمس الموضعية.



درجة السمية

يختزن هذا الحمض في الأنسجة. وفي حال الاستمرار في تناول جرعات كبيرة، قد يحدث تسمماً في الكبد. ويعتبر الغثيان والتقيؤ من أبرز أعراض التسمم.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حرارة مرتفعة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
مرض في الكبد، يتجلى في عمل غير طبيعي للكبد ويرقان وتقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

برغننول Pregnenolone



معلومات أساسية

يستخدم الجسم البرغننول لإنتاج الستروئيد. وهو يزيد مستويات الاستروجين والتستوستيرون في الجسم.

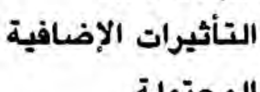
التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات مثبتة.



معلومات متفرقة

- لم يخضع البرغننول لمقدار كافٍ من الأبحاث بالنسبة إلى استخدامه لدى البشر، إذ أجريت معظم الأبحاث على الحيوانات. لا تزال الدراسات مستمرة للتعرف إلى أجوبة أكثر دقة بشأن تأثير البرغننول في الذاكرة والشيخوخة.
- إنه علامة سابقة لـ DHEA.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن الذاكرة.
- قد يبطئ الشيخوخة.
- قد يساعد في معالجة إصابات الحبل الشوكي عند استخدامه مع أدوية مضادة للالتهاب.
- قد يخفف من الالتهاب الناجم عن التهاب المفاصل.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية تجاه البرغننول.
- تعاني من سرطان مرتبط بالهرمونات أو يوجد تاريخ للسرطان في عائلتك.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مرض مزمن.
- لديك حساسية تجاه أي دواء أو طعام أو مادة أخرى.

الحمل:

حددي مع طبيبك إذا كانت فوائد البرغننول تبرر الخطر الذي قد يتعرض له الجنين. لا يزال الخطر غير معروف تماماً.

الإرضاع

ليس معروفاً إن كان البرغننول ينتقل إلى الحليب. استشيري الطبيب قبل تناوله.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تتناوله مع أي دواء من دون استشارة الطبيب أو الصيدلي.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

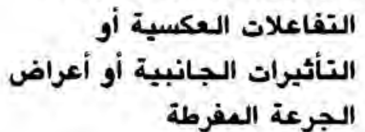
- يباع البرغننول في الأسواق التجارية بمثابة مكمّل غذائي، لكن جمعية الصحة الأميركية لم تصادق بعد على فاعليته وسلامته. لا تزال الجرعات المثالية غير معروفة. يجب استخدامه بحذر.
- قد لا تؤثر مكملات الهرمونات في الجسم تماماً مثلما تفعل الهرمونات الطبيعية لأن الجسم يعالجها بطريقة مختلفة. وقد تفضي الجرعات الكبيرة من هذا المكمّل إلى ارتفاع مستويات الهرمونات أكثر من اللزوم في الدم.
- يتوجب على الذي تخطى عمر 55 عاماً أن يبدأ بتناول جرعات صغيرة من هذا المكمل لتحديد استجابة الجسم له.
- البرغننول متوافر في شكل كبسولات: إتبع التعليمات المذكورة على العلبة أو استشر الطبيب أو الصيدلي. فالماركات المختلفة توصي بجرعات مختلفة.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
أعراض غير متواترة:	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
لدى النساء: نمو شعر في الوجه، ولدى الرجال: تضخم الصدر.	



معلومات أساسية

الهلام الملكي هو مادة هلامية بيضاء لبنية تفرزها الغدد اللعابية عند النحل العامل لتحفيز نمو النحلة الملكة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

الحمض البانتوثيني (جزء من فيتامينات المركب B).

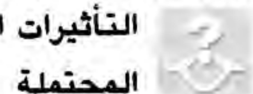


التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات مثبتة.

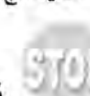
معلومات متفرقة

يجب إدخال هذه المادة إلى الجسم بواسطة الحقنة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يطيل الحياة.
- قد يعالج مشاكل العظام والمفاصل، مثل التهاب المفاصل الرثياني.
- قد يحمي من سرطان الدم.
- قد يحتوي على خصائص مضادة للجراثيم.
- قد يعالج داء الربو.
- قد يعالج الأرق.
- قد يعالج مرض الكبد والكليتين.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوليه في حال:

كنتِ حاملاً، أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- إحفظه في وعاء كتيم داخل البراد.

الجرعة الآمنة:

لم تحدد ماهية الجرعة "الآمنة" لغاية الآن.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
فرط حساسية مهدد للحياة بعد إجراء الحقنة. تشتمل الأعراض على حكاك حاد وفوري، شحوب، انخفاض ضغط الدم، فقدان الوعي وغيبوبة.	أطلب النجدة. لا تترك الضحية لوحده. إبدأ خطوات الإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي والتدليك الخارجي للقلب. أطلب الإسعاف ولا تتوقف عن الإنعاش القلبي الرئوي قبل وصول الإسعاف.



معلومات أساسية

يستخرج غضروف القرش من الغضروف المسحوق
لسمك القرش
المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:
الأحماض الأمينية.
الكلسيوم.
عديد السكريد المخاطي.
الفوسفور
البروتين
بعض الأحماض الأمينية.



التأثيرات المعروفة

إن عديد السكريد المخاطي الموجود في هذا الغضروف يحول دون نمو أوعية دموية جديدة.

معلومات متفرقة

يتساءل بعض الأطباء عن فاعلية تناول المكملات الفموية لغضروف القرش. فهم يرون أن الجزء أساسي النشط للمكمل قد يُتلف أثناء الهضم، ولا يدخل بالتالي إلى الدورة الدموية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن جهاز المناعة.
- قد يخفف تورم المفاصل والتصلب بفضل خصائصه المضادة للالتهاب.
- قد يكون فعالاً في معالجة بعض مشاكل العين التي تحصل نتيجة نمو غير ملائم لأوعية دموية جديدة، إضافة إلى التهاب المفاصل وداء الصدف والتهاب الأمعاء.
- قد يحمي من السرطان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- خضعت مؤخراً لعملية جراحية.
- تعرضت لنوبة قلبية.
- لا تزال في مرحلة النمو.

إستشر الطبيب في حال:

تناول أي دواء آخر.

الحمل:

حددي مع طبيبك إذا كانت الفوائد تبرر المخاطر التي قد يتعرض لها الجنين. لا تزال المخاطر غير معروفة.

الإرضاع

ليس معروفاً إن كان غضروف القرش ينتقل إلى الحليب. استشيري الطبيب قبل تناوله.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

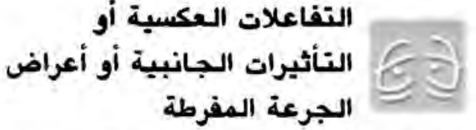
الجرعة الآمنة:

- يتم بيع غضروف القرش في الأسواق التجارية بمثابة مكمّل غذائي، ولم تصادق جمعية الصحة الأميركية على سلامته وفاعليته. لا تزال الجرعات المثالية غير معروفة. لذا، يجب استخدامه بحذر.
- يتوافر غضروف القرش في شكل مسحوق أو كبسولات: من المهم الحصول على مكمل مؤلف 100 في المئة من غضروف القرش للحصول على الفائدة القصوى. يجب أن يكون أبيض اللون.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ما من شيء متوقع.	

الطحلب الأزرق - الأخضر Spirulina



معلومات أساسية

الأسماء الأحيائية: Spirulina maximaو platensis Spirulina

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

مركبات الفيتامين B

بيتا كاروتين

حمض غاما لينولنيك

حديد

بروتين



التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات معروفة.

معلومات متفرقة

- هذا الطحلب باهظ الثمن وطعمه كريه.
- إنه طحلب مجهري أزرق–أخضر اللون ينمو على سطح البحيرات القلوية في المناطق الاستوائية.
- يتم زرعه تجارياً في العديد من الأماكن، بما في ذلك المكسيك وتايلند واليابان وجنوب كاليفورنيا.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن الطاقة.
- قد يحمي جهاز المناعة.
- قد يخفض الكولسترول في الدم.
- قد يخفض الشهية.
- قد ينفع الذي يعاني من نقص السكر في الدم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوليه في حال:

كنتِ حاملاً او تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من مشاكل متوقعة إن لم تكن المرأة حاملاً وتناولت مقادير أكبر من الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- لم تحدد ماهية الجرعة "الآمنة" في الوقت الحاضر.
- إنه متوافر في شكل مسحوق وأقراص. إتبع تعليمات الصانع المذكورة على العلبة أو استشر الطبيب.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

Superoxide Dismutase



معلومات أساسية

إنه أنزيم مرتبط بالنحاس والزنك والمنغنيز.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

أنزيم يشارك في استخدام خلايا الجسم للنحاس والزنك والمنغنيز.



التأثيرات المعروفة

يبطل تأثير الجذور الحرة وفرط الأكسيد.

معلومات متفرقة

إنه يحمي من الجذور الحرة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ضرر تأكسد الخلايا المرتبط بالسرطان وعلاجاته.
- قد يحتوي على خصائص مقاومة للتأكسد (في أشكال الحقن فقط).

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من أية مشكلة طبية.

إستشر الطبيب في حال:

تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه من دون إشراف طبي.

الإرضاع

لا تستخدميه من دون إشراف طبي.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- إن الأشكال الفموية المتوافرة عديمة الجدوى.
- قد تؤدي الحقن إلى حساسية مفرطة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

- لم تحدد ماهية الجرعة "الآمنة" في الوقت الحاضر.
- إن الشكل الفموي لهذا المكمّل يتلف في الأمعاء قبل امتصاصه، ولذلك تبقى الأشكال الفموية عديمة الجدوى إلا إذا كانت مغلفة للسماح بامتصاصها في الامعاء الدقيقة.
- إنه متوافر في شكل حقن، لكن يجب استخدامها تحت إشراف طبي.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حساسية مفرطة مهددة للحياة بعد إجراء الحقن. تشتمل الأعراض على حكاك حاد، شحوب، انخفاض ضغط الدم، فقدان الوعي وغيبوبة.	أطلب النجدة. لا تترك الضحية لوحده. إبدأ خطوات الإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي والتدليك الخارجي للقلب. أطلب الإسعاف ولا تتوقف عن الإنعاش القلبي الرئوي قبل وصول الإسعاف.

بزرة القمح Wheat Germ



معلومات أساسية

بزرة القمح هي نواة حبة القمح الموجودة في طرف السنبلة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

الكلسيوم	معظم الفيتامينات B
النحاس	الفوسفور
المغنزيوم	الفيتامين E (أحد أغنى المصادر الطبيعية)
المنغنيز	
بروتين	



التأثيرات المعروفة

إنها مصدر ممتاز للمواد الكيميائية المذكورة أعلاه.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد تخفف من أعراض التغذية العضلية الناقصة.
- قد تحسن القوة الجسدية والقدرة على الاحتمال.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من مشاكل متوقعة إن لم تكن المرأة حاملاً ولم تتناول جرعات أكبر من تلك الموصى بها من قبل الصانع.

إستشر الطبيب في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في

المستقبل القريب.

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من مشاكل متوقعة إذا تجاوزت مرحلة الطفولة أو ما زلت تحت عمر 45 عاماً وتتمتع بصحة جيدة وتناولت المكمل لفترة قصيرة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- تفسد بزرة القمح بسرعة، لذلك يجب حفظها في البراد.

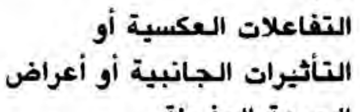
الجرعة الآمنة:

- لم تحدد ماهية الجرعة "الآمنة" في الوقت الحاضر.
- إنها متوافرة في الأطعمة وفي شكل رقاقات يمكن مزجها مع الأطعمة الأخرى. وهي متوافرة أيضاً في شكل زيت يجب حفظه دوماً في البراد.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

عشب القمح Wheat Grass



معلومات أساسية

هذه المنتجات مشتقة من جذور القمح وأوراقه.

المواد الكيميائية الموجودة في هذا المكمل:

الفيتامينات B

الكلوروفيل

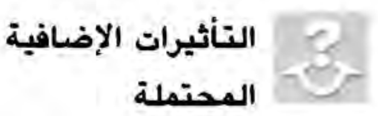
بعض المواد الكيميائية النباتية

Superoxide dismutase



التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات مثبتة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي من السرطان.
- قد يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوليه في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لأي مشكلة طبية لم تتحسن خلال

أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم يثبت حدوث مشاكل لدى النساء الحوامل اللواتي تتناولن مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الإرضاع

لم يثبت حدوث مشاكل لدى الأطفال الرضّع في حال تناولت أمهاتهنّ مقداراً صغيراً أو عادياً من هذا المكمل، لكن هناك احتمال لحدوث المشاكل. لا تستخدمي المكمّل إلا إذا وصفه الطبيب لك.

الأطفال والأولاد

لا يجدر منح أي مكمّل للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من مشاكل متوقعة إن لم تكن المرأة حاملاً وتناولت جرعات أكبر من تلك الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل المكمل.

الجرعة الآمنة:

لم تحدد ماهية الجرعة "الآمنة" في الوقت الحاضر.



درجة السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذا المكمّل.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الأعشاب الطبية

يحاول هذا القسم تزويدك بمقدار كافٍ من المعلومات لتفادي التسمم في حال قررت تناول الأعشاب الطبية من دون وصفة طبيب. إن كنت تستخدم الأدوية العشبية، يفترض أن تكون خبيراً بالأعشاب. وإن كنت تشتريها، يحق لك أن تعرف كل شيء عن تأثيراتها الجانبية، وتفاعلاتها العكسية، وسمّيتها والمخاطر الأخرى الناجمة عن استخدام مواد غير خاضعة للإجراءات الصارمة.

يستخدم الطب الشرقي الأعشاب الطبية منذ آلاف السنين، لكن عدداً ضئيلاً من هذه الأعشاب خضع لدراسات علمية مسهبة. وأبرز التحذيرات في هذا المجال:

- لا تمنح الأطفال أو الأولاد الأعشاب الطبية من دون استشارة اختصاصي أو الحصول على موافقة الطبيب.
- لا تستخدم الأعشاب الطبية إطلاقاً إلا إذا كنت تجيد كيفية استعمالها.
- إذا قررت استخدام الأعشاب الطبية، أطلع الطبيب على الأنواع المراد استخدامها ومقادير الأدوية الأخرى التي تتناولها. سوف تلاحظ في الجداول التالية أن هذه الأعشاب تؤثر في مفعول الأدوية أو العلاجات الموصوفة من قبل الطبيب.
- كوني حذرة عند استعمال الأعشاب الطبية خلال الحمل أو الإرضاع. وعليك مراجعة الطبيب قبل الشروع في تناولها.
- وأخيراً، تجدر الإشارة إلى أن معظم الأعشاب الطبية تُستخدم لمعالجة "كل" الشخص وليس لمداواة عارض معين كما هي حال الأدوية التقليدية.

ولجعل هذا القسم أكثر سهولة، عمدنا إلى توزيعه إلى قسمين: الأعشاب الشائعة والأعشاب الأقل شيوعاً.

الأعشاب الشائعة



معلومات أساسية

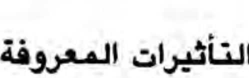
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Astragalus membranaceous

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية: الجذر

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asparagine
- Astragalosides
- Calcyosin
- Formononetin
- Kumatakenin
- الستيرول Sterols





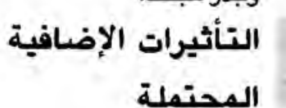
التأثيرات المعروفة

- ينشط ويحمي جهاز المناعة.
- يولّد تعرّقاً فورياً.

معلومات متفرقة:

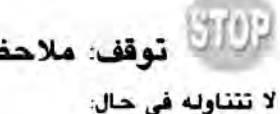
متوافر في شكل شاي، وخلاصة سائلة، وكبسولات وجذر مجفف.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من التعب والضعف.
- قد يعالج الزكام والانفلونزا.
- قد يزيد القدرة على الاحتمال.
- قد يعالج مشاكل نقص جهاز المناعة (السيدا، السرطان).
- قد يخفف أعراض التعب المزمن.
- قد يحسّن الشهية.
- قد يخفف من الإسهال.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة حالياً من ارتفاع الحرارة.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

استخدميه فقط بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

استخدميه فقط بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

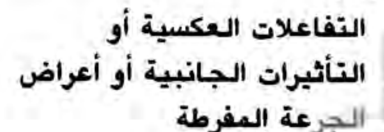
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

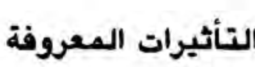
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Vaccinium myrtillus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

كامل النبتة، ولاسيما الثمرة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anthocyanins
- Flavonoids
- Hydroquinone
- Loeanolic Acid
- Neomyrtillin
- الصوديوم
- حمض التانيك Tannins
- حمض أورسوليك Ursolic Acid

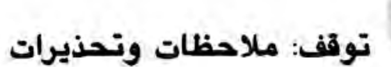
التأثيرات المعروفة

- يعمل بمثابة مدرّ للبول.
- يعالج التهابات المجرى البولي.
- مضاد للتأكسد.
- يخفف الإسهال الحاد (عنب الأحراج المجفف فقط).
- قابض للأنسجة الحيّة.




التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم الالتهاب.
- قد يعالج مشاكل النظر، بما في ذلك إعتام عدسة العين.
- قد يخفف من التهاب التجويف الفمّي.
- قد يعالج البواسير.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

استخدميه فقط بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

استخدميه فقط بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

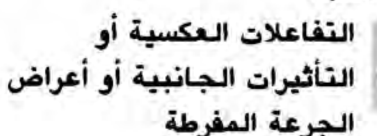
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Calendula officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الزهرة
- الزهيرات الصغيرة
- البتلات

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Calenduline
- Chlorogenic Acid
- Flavonoids
- Triterpenes
- زيوت متطايرة

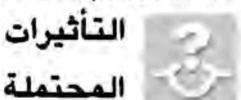


التأثيرات المعروفة

- يسرّع شفاء الجروح من خلال تخفيف الالتهاب وتحفيز نمو الأنسجة الجديدة.
- يساعد في علاج داء الصداف وحب الشباب والأكزيما.
- له خصائص مقاومة للفطر لمعالجة الطفح الجلدي بما في ذلك طفح الحفاض وقدم الرياضي
- مقاوم للالتهاب.

معلومات متفرقة:

متوافر في شكل مستحضرات سائلة، مراهم، زيوت، صبغات وأوراق/أزهار طازجة أو مجففة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يفيد المغص وقرحة المعدة والتهاب المعدة.
- قد يخفف من ألم الدورة الشهرية.
- قد يعالج مشاكل المرارة.
- قد يعالج القروح الأكّالة في الفم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية المكملات وعقاقير أخرى.
- المعاناة من جرح أو حرق بالغ.

الحمل:

لا تستخدميه من دون وصفة طبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه من دون وصفة طبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

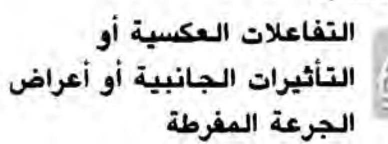
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة

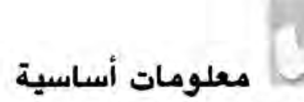
سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

النبق المسهل Cascara Sagrada (Cascara Buckthron)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Rhamnus purshiana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية: اللحاء

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anthraquinone
- Cascarosides
- زيوت متطايرة

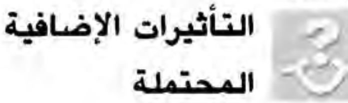


التأثيرات المعروفة

- يستخدم بمثابة مسهل خفيف.
- منشّط

معلومات متفرقة:

- لا يوصى باستعماله لفترات طويلة.
- إنه منتج طبي مذكور في لائحة الأدوية المعترف بها في الولايات المتحدة.
- متوافر في شكل خلاصة أو خلاصة سائلة مجففة في كبسولة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يعالج الإمساك المتقطّع.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.

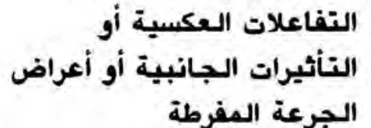


السمية

يعتبر النبق المسهل خطراً قليلاً، خصوصاً للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من اللازم لفترات طويلة من الوقت.

إنه مخصص للاستخدام القصير الأمد فقط، لأن استخدامه على المدى الطويل قد يسبب تناذر الأمعاء الكسولة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال حاد.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنجات في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

مخلب الهر Cat's Claw (Una de Gato)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Uncaria tomentosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذر

اللحاء

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الغلوكوسيد
- Oxindole alkaloids
- Polyphenols
- Quinovic acid
- Triterpenes

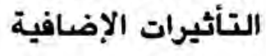


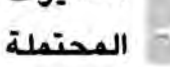
التأثيرات المعروفة

- مقاوم للالتهاب.
- يحسّن جهاز المناعة (مقاوم للفيروسات).

معلومات متفرقة:

متوافر عادة في كبسولات وشايات وخلاصات سائلة.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف أعراض التهاب المعدة.
- قد يساعد في معالجة الربو.
- قد يقاوم التأكسد.
- قد يريح من الغثيان والتأثيرات الجانبية للعلاج الكيميائي.
- يخضع للاختبار مع AZT لمعالجة مرضى السيدا.

- قد يساعد في شفاء قرحة المعدة.
- قد يحسّن الدورة الدموية.
- قد يخفف من التهاب الأمعاء.
- قد يشجع العمل الطبيعي للأمعاء.
- قد يقاوم السرطان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- زرع نسيج أو عضو في الجسم لأن هذه العشبة تميل إلى تنشيط جهاز المناعة لرفض الخلايا الغريبة.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه من دون وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.

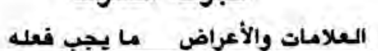


السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	خفف الجرعة وراقب نفسك لمدة أسبوع أو أسبوعين. قد يستمر الإسهال مدة أسبوع أو أسبوعين ثم يختفي. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

يعرف هذا الفلفل أيضاً باسم الفلفل الحرّيف، أو فلفل أفريقيا، أو الفلفل الأميركي، أو الفلفل الأحمر الحريف، أو الفلفل الإسباني

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Capsicum frutescens, Capsicum annuum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Apsaicine
- Capsaicin
- Capsanthine
- Capsaicin
- Capsico
- حمض الفوليك
- الفيتامينات A وB وC



التأثيرات المعروفة

- يخفف من الاهتياج عند وضعه على الجلد الذي يغطي مفصلاً ملتهباً.
- منشط
- مقاوم للتأكسد.
- يخفف ألم الاعتلال العصبي السكّري.
- يعالج الصداع العنقودي.

معلومات متفرقة:

- متوافر في شكل مسحوق.
- متوافر في شكل كبسولات زيتية.
- متوافر في شكل طعام طازج.
- يستخدم بمقادير صغيرة بمثابة تابل.
- ما من تأثيرات متوقعة في الجسم عند استخدامه بكميات صغيرة لتحسين نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسن شفاء رضوض الفم الناجمة عن المعالجة الكيميائية، إضافة إلى القروح الأكّالة في الفم.
- قد يخفف من اهتياج المعدة ويساعد في التخلص من الغازات وعسر الهضم.
- يستخدم بمثابة كمادة أو في الفرك الخارجي للتخفيف من الألم.
- قد يخفف من الألم الناجم عن التهاب المفاصل.
- قد يحسّن تدفق الدم.
- قد يحسّن شفاء القروح في المعى الاثني عشري.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- تعاني من مشكلة نزف.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يؤدي استنشاق الفلفل الأحمر إلى حساسية في الحويصلات الرئوية.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

- يعتبر الفلفل الأحمر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.
- قد يؤدي المأخوذ المفرط من الفلفل الأحمر إلى التهاب في المعدة، أو تلف في الكبد أو الكليتين.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال، منتظم أو ممزوج بالدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ دم.	أطلب الإسعاف.

البابونج Chamomile



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

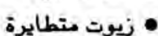
Anthemis nobilis, A.flores

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء مختلفة من كلّ النبتة، حسب التقاليد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- العرار Antheme
- حمض العرار Anthemic Acid
- Anthesterol
- Apigenin
- Chamazulene
- الراتينج
- حمض التانيك
- Tiglic Acid
- زيوت متطايرة





التأثيرات المعروفة

- يخفف من تشنج العضلات.
- يخفف من تشنجات الدورة الشهرية.
- مقاوم للالتهاب.
- مسكّن خفيف.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.
- يقتل الجراثيم في الجلد.
- يخفف من تشنجات المعدة والغازات وعسر الهضم.

معلومات متفرقة:

- تستخدم الأزهار لصناعة الخلاصة والشاي العشبي.

• يتوافر البابونج في شكل شاي وصبغة وزيت وأزهار نضرة أو مجففة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

الاستعمال الداخلي:

• قد يعالج الأرق.
• قد يعالج الإسهال.
• قد يعالج التهابات القصبات الهوائية.
• يستخدم للغرغرة لمعالجة تقرّح الحنجرة والتهاب اللثة.
• قد يلطف حروق الشمس والجروح والخدوش والعيون المتقرّحة.

الاستعمال الخارجي

• يستخدم بمثابة كمادة.
• قد يعالج خرّاج الجلد.
• قد يعالج البواسير.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

• كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
• المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
• تعاني من مشكلة نزف.

إستشر الطبيب في حال:

• تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
• تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لذا، لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لذا، لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لذا، لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حساسية لدى الأشخاص الحساسين لغبار طلّع عشبة الرجيد الأميركية (نادرة).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حساسية مفرطة مهددة للحياة قد تحدث بعد الحقنة. وتشمل الأعراض حكاك حاد وشحوب وانخفاض ضغط الدم وفقدان الوعي والغيبوبة.	أصرخ طلباً للنجدة. لا تترك الضحية. باشر في حركات الإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي والتدليك الخارجي للقلب. إتصل بالإسعاف وتابع حركات الإنعاش إلى حين وصوله.
اهتياج الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Stellaria media

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء مختلفة من كلّ النبتة، حسب التقاليد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الأسكوربيك (الفيتامين C)
- أملاح البوتاس
- Rutin



التأثيرات المعروفة

الاستعمال الداخلي

- يحمي الأنسجة المكشوطة.
- يستخدم بمثابة مكمّل للفيتامين C.
- يخفف من الإمساك.

الاستعمال الخارجي

- يستخدم بمثابة مرهم للطفح والقروح.
- يلطف الجروح والخدوش.

معلومات متفرقة:

- بما أنه يحتوي على مقدار كبير من الفيتامين C، يستطيع عشب الطير معالجة داء الأسقربوط.
- إنه متوافر في شكل لحاء مجفف، زيت، مرهم وصبغة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

الاستعمال الداخلي:

- قد يعالج التعب.
- قد يعالج التهاب القصبات من خلال تخفيف سماكة المخاط في الرئتين.
- قد يزيد من إنتاج البول.

الاستعمال الخارجي

- قد يعالج لدغات الحشرات.
- قد يعالج الأكزيما والحكاك في فروة الرأس.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تتناوليه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تتناوليه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر عشب الطير آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
شلل مؤقت.	أطلب الإسعاف فوراً.

الهندباء البرية Chicory



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Cichorium intybus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

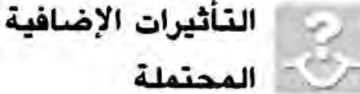
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الأسكوربيك (الفيتامين C)
- الإينولين
- الفيتامين A



التأثيرات المعروفة

- مليِّن
- مدرّ خفيف للبول.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يعالج ربما عسر الهضم.
- يعالج ربما اليرقان.
- يعالج ربما الروماتيزم وداء النقرس.
- قد يعالج اهتياج الجلد في شكل كمادة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تتناوليه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تتناوليه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتَج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

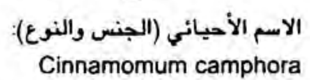


التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
خفقان سريع للقلب.	راجع الطبيب.
جلد أحمر أو منتفخ أو مهتاج.	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان. إستخدم القفازات عند الإمساك به.

الكمون (Camphor) Cinnamon

معلومات أساسية



الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Cinnamomum camphora

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- اللحاء
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- زيت الكافور
- Cineole
- Cinnamic aldehyde
- أحماض دهنية
- صمغ
- ليمونين Limonene
- مانيتول Mannitol
- حمض التانيك
- زيوت



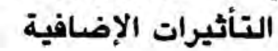
التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يعمل بمثابة غسول للفم.
- يخفف من الإسهال.

معلومات متفرقة:

- يستخدم لصناعة السليوليد والمتفجرات والمواد الكيميائية الأخرى.
- متوافر في شكل مسحوق وحبوب وصبغة.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يؤدي السفرول إلى السرطان.
- قد يخفف من عسر الهضم.
- قد يحول دون القرحة.
- قد يحارب تسوس الأسنان.
- قد يخفف من الغثيان.
- قد يخفف من تشنجات الدورة الشهرية.
- قد يساعد في معالجة الربو.
- قد يساعد في معالجة فقدان الشهية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر الكمّون ساماً، خصوصاً للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون كميات كبيرة لفترات طويلة.

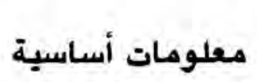
لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
دوار	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسة	أطلب الإسعاف.
قد تؤدي الجرعة الكبيرة إلى الغيبوبة أو تلف في الكليتين.	أطلب الإسعاف.

جذر الثعبان الأسود Cohosh, Black (Black Snakeroot. Rattle Root)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Cimicifuga racemosa

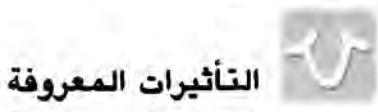
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

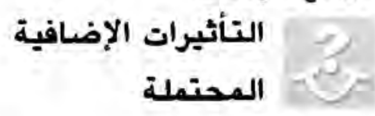
- الغلوكوسيد

- حمض Isoferulic
- إيوزفلافون Isoflavones
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يعالج نوبات التوهج وأعراض سن اليأس.
- يعالج تناذر ما قبل الطمث PMS.
- يعالج عسر الطمث.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإسهال.
- يمكن استخدامه بمثابة ترياق لسم الأفعى المجلجلة.
- قد يخفض ضغط الدم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

يجب ألا يمتدّ استخدام هذه العشبة لأكثر من ستة أشهر.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

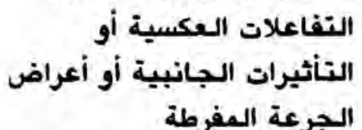
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يقال أنه خطر قليلاً، خصوصاً على الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون كميات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
التهاب المعدة والأمعاء يتجلى في ألم وغثيان وإسهال.	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Symphytum officinale

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Allantoin
- Consolidine
- الهلام النباتي
- الفوسفور
- البوتاسيوم
- Pyrrolizidine
- النشاء
- Symphytocynglossine
- حمض التانيك
- الفيتامين A و C



التأثيرات المعروفة

- يخفف من الالتهاب الناجم عن إصابة.
- يحسّن شفاء الجروح والخدوش ولدغات الحشرات.

معلومات متفرقة

- قد يسبب السمفوطن الأذى للكبد في حال تناوله داخلياً.
- قد يصبح ساماً عند وضعه على الجلد أيضاً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يستخدم في الكمادات لشفاء الجروح والتقرحات.
- قد يحمي الأنسجة المكشوطة.
- قد يعالج حروق الشمس.
- قد يعالج داء الصداف والطفح الجلدي.
- قد يعالج التهاب الجلد.
- قد يساعد الجسم في التخلص من السوائل الفائضة من خلال زيادة إنتاج البول.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب لأنه عليك التخفيف من مأخوذ البوتاسيوم.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

لا تتناوله داخلياً.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

السمفوطن خطر في حال تناوله داخلياً.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
دوار	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
نعاس	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن استعماله. إتصل



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Turnera diffusa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أربوتين
- الكلوروفيل
- دميانيان
- الراتنج
- النشاء
- السكر
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

ما من مزايا طبية مثبتة.

معلومات متفرقة

- يمتاز بطعمه المرّ جداً.
- يستخدم بمثابة مادة مضافة في الأطعمة المخبوزة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يستخدم بمثابة مثير للشهوة الجنسية.
- قد يخفف من الصداع.
- قد يخفف من الإحباط أو القلق أو الأرق.
- قد يحسّن القدرة الجنسية.
- يستخدم بمثابة مليّن خفيف.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- المعاناة من مرض في الكلية أو المجرى البولي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يمكن اعتبار الدميانا آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تغيّر في تواتر البول.	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عن الإمكان.
إسهال	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
أرق	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.

الهندباء البرية Dandelion



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Taraxacum officinale

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- البراعم

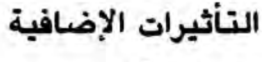
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

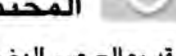
- مرّيات
- دهون
- غلوتين
- صمغ
- إينولين
- حديد
- نياسين
- بوتاس
- بروتينات
- راتنج
- Taraxacerin
- الفيتامينات A وB وC وE



التأثيرات المعروفة

ما من مزايا طبية مثبتة





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج عسر الهضم.
- قد يعالج الإمساك.
- قد يعالج التهاب الكبد.
- قد يعالج اليرقان.
- قد يعالج الروماتيزم.
- قد يعالج فقر الدم.
- قد يساعد في درّ البول.

- قد يحسّن الشهية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.

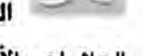


السمية

يمكن اعتبار الهندباء البرية آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حرقة في الفم وإسهال (نادر).	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

حشيشة الملاك الصينية Dong Quai (Chinese Angelica)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Angelica sinensis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذر

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- كومرين Coumarins
- الفيتامين B 12
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يعالج سوء انتظام الطمث.
- يخفف من ألم تشنجات الطمث.

معلومات متفرقة:

متوافر في شكل شاي وأقراص.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف ضغط الدم.
- قد يرخي العضلات.
- قد يخفف من أعراض سن اليأس، بما في ذلك نوبات التوهج.
- قد يحسّن الدورة الدموية.
- قد يرخي الأمعاء.
- قد يقاوم الالتهاب.
- قد يثبط تجمّع لويحات الدم، ويحمي بالتالي من مرض القلب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- تناول أدوية لضغط الدم المرتفع.
- كنت معرّضة لدفق غزير خلال دورة الطمث.
- تنوي الخضوع لعملية جراحية خلال أسبوعين أو أقل بسبب إمكانية ازدياد وقت النزف.

إستشر الطبيب في حال:

- استخدام هذه العشبة أساساً.
- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

يجب توخي الحذر عند استعمال هذه العشبة مع أدوية أخرى مرققة للدم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

4 إلى 7 غرامات (20 ملغ)، ثلاث مرات يومياً بين وجبات الطعام.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج وأرق	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): E.pallida,
Echinacea angustifolia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- أجزاء متنوعة من كامل النبتة، تختلف حسب البلد أو الثقافة
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
  - Alkaloids
  - Echinacoside
  - Flavonoids
  - Isobutyl amides
  - الأستيلين المتعدد
  - السكريات المتعددة
  - زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

مقاوم للالتهاب.

معلومات متفرقة:

ثمة عشبة أخرى معروفة أيضاً باسم الزهرة المخروطية coneflower ويقال إنها سامة. لذا، عند تناول الزهرة المخروطية، تأكد أنها angustifolia Echinacea.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم التحسينات في الالتهابات الداخلية والخارجية.
- قد يخفف من أعراض الزكام والانفلونزا.
- قد يساعد في شفاء الجروح.
- قد يقمع الأورام.
- قد يزيد من عمل المناعة بعد علاج للسرطان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من داء السلّ، أو التصلب المتعدد أو مرض الكولاجين.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- خضعت لعملية زرع عضو.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة

والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

- إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.
- أثبتت فاعلية هذه العشبة عند استعمالها على نحو متقطّع فور ظهور أعراض المرض ولمدة ستة أسابيع أو أقل.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
التهاب الجلد (لدى المرض الحساسين).	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

زهرة السما. Evening Primrose



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

- Oenothera biennis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الزيت المستخرج من الحبوب.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض غاما لينولنيك.



التأثيرات المعروفة

- مقاوم للالتهابات.
- يخفض ضغط الدم المرتفع.
- يعالج الأكزيما الاستشرائية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يرخي العضلات.
- قد يخفف من أعراض تناذر ما قبل الطمث.
- قد يزيّت العينين والشعر والأظافر.
- قد يعالج الأكزيما والتهابات الجلد الأخرى.
- قد يقاوم تخثر الدم.
- قابض ربما للأنسجة الحية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- تناول دواء لارتفاع ضغط الدم.
- معرّضة لدفق غزير خلال دورة الطمث.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.



حفظ المنتَج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
انزعاج في البطن.	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
طفح جلدي.	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

بريق العين Eyebright



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

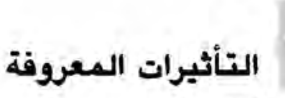
- Euphrasia officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

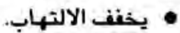
- كامل النبتة باستثناء الجذور.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- مريّات
- حمض بانتوثيني
- حمض التانيك
- الفيتامينات A وB-12 وC وE وD
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة



- يخفف الالتهاب.

التأثيرات الإضافية المحتملة

الاستعمال الداخلي

- قد يعالج احتقان الأنف.
- قد يعالج السعال.
- قد يعالج التهاب الجيوب الأنفية.
- قد يعالج الحساسية.

الاستعمال الخارجي

- يستخدم بمثابة غسول للعينين للتخفيف من الازعاج الناجم عن إجهاد العينين أو اهتياج بسيط.
- قد يعالج التهاب باطن الجفن.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في

المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غثيان	توقف عن استعماله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن استعماله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الأقحوان Feverfew (Altamisa, Bachelor's Buttons)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Tanacetum parthenium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأزهار المجففة
- الأوراق
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Parthenolide
- Pyrethrins
- Santamarin
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف سماكة المخاط ويزيد من سيولته في الرئتين والأنابيب القصبية.
- يخفف من حدة وتواتر نوبات صداع الشقيقة.

- يقاوم التشنج.



التأثيرات الإضافية المحتملة

الأوراق

- قد يعالج اضطرابات دورة الطمث.
- قد يعالج الزكام العادي.
- قد يعالج عسر الهضم والإسهال.
- قد يحسّن الشهية.

الأزهار المجففة

- قد يعالج طفيليات الأمعاء (الديدان).
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يخفف من التهاب المفاصل.
- قد يقاوم الالتهاب.
- قد يخفف حرارة الجسم المرتفعة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- لديك حساسية تجاه حشيشة الحمى.
- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يؤدي مضغ الأوراق إلى تقرّحات في الفم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

- إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.
- يجب توقيف العلاج من حين إلى آخر لتحسين فاعليته على المدى الطويل.



السمية

يعتبر الأقحوان آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	أطلب المساعدة الطبية.
تقرّح داخلي في الفم.	أطلب المساعدة الطبية.
فرط حساسية مهدد للحياة بعد الحقن. ومن أعراضه حكاك حاد وفوري، شحوب، انخفاض ضغط الدم، فقدان الوعي، غيبوبة.	أصرخ طلباً للنجدة. لا تترك الضحية. باشر في حركات الإنعاش القلبي الرئوي والتنفس الاصطناعي والتدليك الخارجي للقلب. إتصل بالإسعاف وتابع حركات الإنعاش إلى حين وصوله.

الكتان (Linseed) Flax



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Linum usitatissimum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الزيت
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيت ثابت
- غلوكوسيد
- صمغ
- Linamarin
- حمض لينوليك
- حمض لينولينيك
- هلام نباتي
- بروتين
- حمض التانيك
- شمع

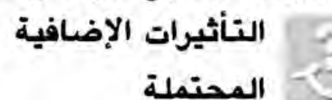


التأثيرات المعروفة

- يعالج اضطرابات الجلد.
- يساعد الأمعاء في التخلص من البراز.
- مقاوم للالتهاب.
- مليّن للمعدة.
- يحتوي على الأحماض الدهنية الأساسية.

معلومات متفرقة

- لقد تحسّنت تنقية هذا المنتج.
- يزداد استعماله في منتجات الحبوب.
- جيّد لزيادة الألياف إلى مأخوذك من الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يلطّف أعراض سن اليأس.
- قد يخفض مستويات الكولسترول والترايغليسريد.
- قد يخفف السعال.
- قد يلطّف الزيت البشرة أو يجعلها أكثر طراوة.
- يستخدم في الكمادات الموضوعة على الصدر للتخفيف من الزكام والسعال.
- قد يعالج الحروق عند استخدامه خارجياً.
- قد يحمي الأنسجة المكشوطة.
- قد يخفف من الالتهاب المرتبط بالتهاب المفاصل.
- قد يحسّن جهاز المناعة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً

بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

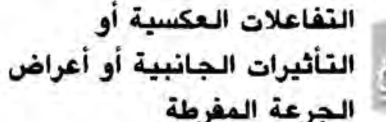
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الثوم Garlic

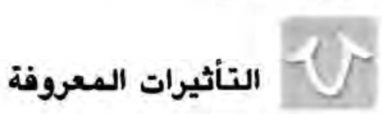


معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Allium sativum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البصلة
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Allicin
- Allyl disulfides
- حديد
- مغنزيوم
- منغنيز
- Phytoncides
- بوتاسيوم
- سيلنيوم
- كبريت
- ألديد غير مشبع
- الفيتامينات A وB-1 وC
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يحمي من الالتهاب.
- يخفف من عسر الهضم.
- يخفف سماكة المخاط ويزيد من سيولته في الرئتين والمجاري الهوائية.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يساعد في ضبط ضغط الدم.
- يخفض مستوى الكولسترول عند الذكور المصابين بارتفاع مستوى الكولسترول في الدم.
- مقاوم للتأكسد.
- مقاوم للفيروسات والجراثيم.
- يخفف من تجمّع لويحات الدم.
- مقاوم للتخثر.

معلومات متفرقة:

- يستخدم الثوم بمثابة تابل.
- تجنب منح الثوم للأولاد بمثابة عشبة طبية.
- يمكن استخدام الثوم بمثابة منكه في أطعمة الأولاد.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التشنج وألم البطن عند الكبار.
- قد يقمع بعض أنواع السرطان.

- قد يزيد الجلد احمراراً من خلال زيادة تدفق الدم فيه.
- قد يعالج التهاب الجيوب الأنفية.
- قد يحسّن الدورة الدموية.
- قد يعالج الحروق عند استعماله خارجياً في شكل رطب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنت تخضع لمعالجة أي مشكلة طبية. إستشر الطبيب أولاً.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

- يجب عدم تناول أكثر من 5 فصوص ثوم يومياً.
- يمكن تناول فصين أو 3 فصوص ثوم طازجة مفرومة للحصول على الفوائد العلاجية.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
التهاب جلدي عند اللمس.	ضع القفازات.
اهتياج في المعدة والأمعاء، غثيان.	خفف الجرعة.
ازدياد عدد خلايا الدم البيضاء في التحاليل المخبرية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انخفاض ضغط الدم بسرعة. وتشمل الأعراض فقدان الوعي والعرق البارد والشحوب وخفقان القلب بسرعة.	أطلب الإسعاف.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الزنجبيل (Ginger Rhizone) Ginger



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Zingiber officinale

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Bisabolene
- Borneal
- كمفين Camphene
- كولين
- سينول
- سيترال
- Sesquiterpene
- زيوت متطايرة
- Zingerone
- Zingiberene



التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يقاوم الاهتياج عند وضعه فوق الجلد أو المفصل الملتهب.
- يعالج الغثيان والتقيؤ.
- يعالج دوار الحركة.

معلومات متفرقة:

- يستخدم الزنجبيل بمثابة منكّه للطعام.
- ما من تأثيرات، جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم، عند استخدام الزنجبيل بكميات صغيرة جداً لتحسين نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج عسر الهضم.
- قد يعالج الانزعاج في البطن.
- قد يخفف الحمى.
- قد يعالج صداع الشقيقة.
- قد يعمل بمثابة مقاوم للتأكسد.
- قد يخفف ألم التهاب المفاصل (مقاوم للالتهاب).

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- المعاناة من أمراض في المعدة أو الأمعاء.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

لا تستخدميه لدوار الصباح أثناء الحمل.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حرقة في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الجنكة Ginkgo Biloba



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

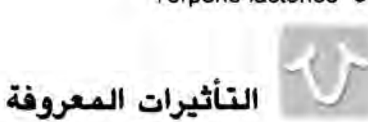
Ginkgoaceae, Ginkgo biloba

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- خلاصة الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Bilobalide
- أحماض الجنكة
- الغلوكوسيد
- Isorhamnetin
- Terpene lactones



التأثيرات المعروفة

- يحسن وصول الدورة الدموية إلى الدماغ والأطراف السفلية.
- يساعد في معالجة فقدان الذاكرة المرتبطة بمرض ألزهايمر.
- يعالج فقدان التركيز والتعب العاطفي عند الكبار في السن.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج طنين الأذنين والدوار.
- قد يخفف من فقدان الرؤية الناجم عن التقدم في العمر.
- قد يخفف الأعراض المرتبطة بمرض راينو.
- يساعد ربما في معالجة المرض الوعائي المحيطي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

عانيت من سكتة دماغية أو أنك معرّض لها.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج، أرق	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الجنسة Ginseng



معلومات أساسية

يطلق أيضاً على نبتة الجنسة اسم الجنسة الآسيوية أو الكورية أو الصينية.

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Panax quinquefolius

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Arabinose
- الكافور
- Ginsenosides
- هلام نباتي
- Panaxosides
- راتنج
- سابونين
- نشاء

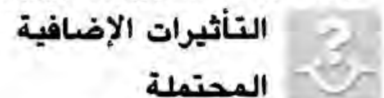


التأثيرات المعروفة

- ينشط عمل الدماغ والقلب والأوعية الدموية.
- يزيد إفراز الهيستامين.
- يحسن الشهية والهضم.
- منشّط
- مقاوم للتأكسد.

معلومات متفرقة:

- إنه علاج صيني محبّب يستخدم لكل شيء تقريباً.
- يعود أصل هذه النبتة إلى ولاية جورجيا الأميركية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يستخدم بمثابة مثير للشهوة الجنسية.
- قد يزيد القدرة العقلية والجسدية.
- قد يعالج أعراض سن اليأس.
- قد يخفف من تأثيرات التعرض للإشعاعات.
- قد يخفف مستوى الغلوكوز في الدم لدى المصابين بالسكري.
- قد يخفف من الأرق.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- الإصابة بمرض كيسي في الصدر، أو سرطان في الثدي، أو مرض في القلب أو ارتفاع ضغط الدم.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر الجنسة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):
Hydrastis canadensis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Albumin
- Berberine
- Candine
- دهون
- هيدراستين
- Lignin
- راتنج
- نشاء
- سكر
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- مقاوم للالتهاب.
- يخفف النزف.
- قد تحسّن الكميات الكبيرة الجهاز العصبي المركزي.
- يحسن قوة الأوعية الدموية الصغيرة.
- مليّن للأمعاء.

معلومات متفرقة:

يمتاز الخاتم المذهّب بطعم مرّ جداً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسّن جهاز المناعة.
- قد يعالج الحثار.
- قد يعالج اضطرابات الكبد.
- قد يعالج سوء الهضم.
- قد يحسّن الشهية.
- قد يخفف من التهاب الجيوب الأنفية.
- قد يعالج الإسهال المعدي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- المعاناة من مرض القلب أو داء السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
- تناول الكومادين.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا

تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر الخاتم المذهّب خطراً قليلاً خصوصاً على الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً أو الذين تناولوا كميات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج	أطلب الإسعاف.
إحباط	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج في الفم والحنجرة	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
خدر في اليدين والقدمين	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضعف يؤدي إلى شلل العضلات	أطلب الإسعاف.

الكولا Gotu Kola (Kola)



معلومات أساسية

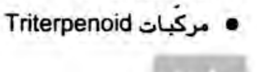
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Centella asiatica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب
- الجذور
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- كافين
- Catechol
- Epicatechol
- Flavonoids
- راتنج
- Theobromine
- مركّبات Triterpenoid



التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- مقاوم للالتهاب.
- يعالج مشاكل الجلد (الحروق، التهاب النسيج الخلوي).

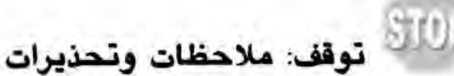
معلومات متفرقة:

ما من تأثيرات، جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم، عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة جداً لتحسين

نكهة الطعام.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف التعب.
- قد يخفف القلق.
- قد يحسّن الدورة الدموية في الساقين.
- قد يحسّن الذاكرة.
- قد يساعد الجذام leprosy.
- قد يخفف من تشنجات الليل.
- قد يخفف من الوخز أو الخدر في الأطراف.
- قد يسرّع شفاء الجروح.
- قد يعالج الأكزيما.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يسبب التهاباً في الجلد عند الاحتكاك.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر الكولا آمنة نسبياً عند تناولها بكميات صغيرة لفترات قصيرة من الوقت.



لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تفاقم القرحة في المعدة أو المعي الاثني عشري أو المريء	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عدم القدرة على النوم	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتفاع مستوى الكولسترول	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عصبية	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
حساسية للضوء	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

خلاصة بذور العنب Grape Seed Extract



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Vitis vinifera

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

هذه الفقرة لا تنطبق هنا

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الأحماض الدهنية الأساسية
- Proanthocyanidins
- Tocopherols



التأثيرات المعروفة

- مقاوم للتأكسد.
- يساعد في الحماية من تصلّب الشرايين.
- يحول دون أذى الجذور الحرّة.
- يحسّن الدورة الدموية.
- مضاد للالتهاب.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي من تأثيرات الإشعاعات.
- قد يحمي من مرض شبكية العين.
- قد يخفف من الدوالي.
- قد يساعد في شفاء الجروح.
- قد يحول دون تسوس الأسنان.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض مزمن، من دون استشارة الطبيب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

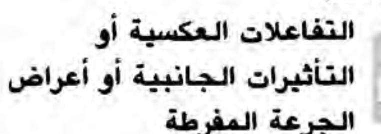
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الزعرور البري Hawthorn



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Crataegus oxyacantha

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار
- البراعم
- الأوراق

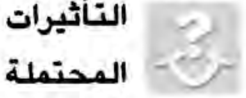
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أستيل كولين
- ملوّنات من نوع أنثوسيانين
- Cardiotonic amines
- كولين
- حمض Cratagolic
- Flavonoids
- غلوكوسيد
- Purines
- Saponins
- أحماض Triterpene



التأثيرات المعروفة

- يخفض التنفس.
- يزيد دفق الدم إلى القلب.
- يخفض سرعة خفقان القلب.
- يقاوم عدم الانتظام.
- يوسّع الأوعية الدموية التاجية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج ضغط الدم المرتفع.
- قد يعالج تصلّب الشرايين.
- قد يعالج مشاكل الدورة الدموية.
- قد يخفض مستوى الكولسترول في الدم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض القلب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

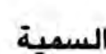
لا تحاول وصف الأدوية لنفسك. وإن كنت تظن أنك تعاني من مرض القلب، إستشر الطبيب على الفور.

حفظ المنتَج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

أعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.

الزوفا Hyssop



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Hyssopus officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأجزاء الهوائية (أي التي فوق سطح الأرض)
- الزيت العطري
- الأزهار
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Diosmine
- Flavonoids
- Hyssopin
- حمض Isolic
- Marrubiin
- حمض Oleonolic
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

يحفّز على السعال ويخفف من الاحتقان الصدري.

معلومات متفرقة

متوافر في شكل شاي وكمادات وصبغة وأشكال مجففة أو طازجة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالِج الالتهاب الشعبي.
- قد يسكِّن الجسم قليلاً (مقاوم للقلق).
- قد يرخي العضلات.
- قابض ربما للأنسجة الحية: قد يشفي الجروح عند استخدامه خارجياً.
- ربما له خصائص مقاومة للفيروسات.
- قد يخفف من عسر الهضم.
- قد يشفي من قروح البرد.
- قد يخفف كمية الغازات في الأمعاء.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر

فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب في حال استمر الإسهال.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب في حال استمر الغثيان.

فلفل الكاوة Kava Kava



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Piper methysticum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Demethoxyyangonin
- Dihydrokawain
- Dihydromethysticin
- Flavorawin A
- Kawain
- Methysticin
- نشاء
- Yangonin



التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي.
- مضاد للقلق.

معلومات متفرقة

- يستخدم لصنع مشروب كحولي متخمّر.
- تأثيره المسكّن خفيف.
- متوافر في شكل لحاء مجفف وكبسولات وصبغات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من أعراض القلق.
- قد يدفع إلى النوم المريح.
- قد يعالج التعب.
- يطهّر ربما المجاري البولية التناسلية.
- قد يعالج السعال.
- قد يرخي العضلات.
- مسكّن للألم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- تشغيل أو قيادة معدّات كبيرة.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر فلفل الكاوة خطيراً قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً ويتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حساسية في الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج في المعدة والأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
سكون مفرط.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
قد تؤدي الجرعات الصغيرة المتكررة إلى لون كريه في الأظافر والجلد، والتهاب الجسم والعينين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Silybum marianum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الفاكهة
- الأوراق
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Silymarin



التأثيرات المعروفة

- يحمي الكبد من المواد الكيميائية المضرّة.
- يزيد إفراز الصفراء وتدفقها.
- مضاد للتأكسد.
- يساعد في معالجة التهاب الكبد المزمن.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من اليرقان.
- قد يخفف من الالتهاب الناجم عن التهاب الكبد وتشمّعه.
- قد يخفف من التهاب المرارة.
- قد يساعد في مداواة داء الصداف.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بناء على وصفة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يصاب المرء بالإسهال عند استخدامه خلال الأيام الأولى للاستعمال.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

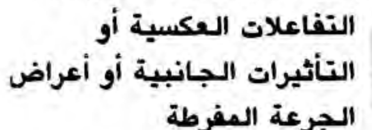
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): V. thapsus
Verbascum thapsiforme, V.phlomoides,

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأزهار
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Saponin



التأثيرات المعروفة

- يغطي الأنسجة المكشوطة ويحميها.
- يلطِّف الجلد المهتاج.
- يعالج السعال واهتياج الحنجرة.

معلومات متفرقة

متوافر في شكل شاي وكمادات ورذاذ للاستنشاق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الاهتياج الشعبي عند تدخينه.
- قد يعالج حروق الشمس والبواسير والجلد المصاب والغشاء المخاطي عند استعماله موضعياً.
- قد يعالج تشنجات المعدة.
- قد يعالج الإسهال.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اهتياج بسيط في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

المر Myrrh



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Commiphora molmol

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الراتنج من الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الخلّ
- حمض النمليك
- أحماض المرّ
- راتنج
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

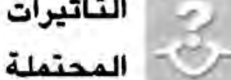
يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.

معلومات متفرقة

يستخدم المُرّ أساساً في العطور والبخور.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج سوء الهضم.
- يستخدم بمثابة غسول للفم.
- يعالج الالتهاب الشعبي.
- يعالج الحنجرة المتقرِّحة.
- قد يعالج القروح الأكّالة.
- قد يعالج الأكزيما.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة. قد يكون المرّ ساماً في التركيزات الشديدة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنّج	إتصل بالإسعاف.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نعاس	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الشوفان (Oat Beard) Oats



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Avena sativa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زلال
- غلوتين
- زيت الصمغ
- مركّب البروتين
- أملاح
- سابونين Saponin
- نشاء
- سكر

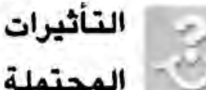


التأثيرات المعروفة

- يساعد على النوم.
- يخفض مستوى الكولسترول.
- يساعد البشرة الجافة.

معلومات متفرقة

يجب زيادة مأخوذ الشوفان تدريجياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الإحباط.
- قد يعالج مستوى الكولسترول المرتفع في الدم.
- قد يخفف من عسر الهضم.
- قد يعالج الأرق.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

ما من تحذيرات في هذا الشأن.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهِّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه الا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

البقدونس Parsley



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

- Petroselinum crispum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- كافور البقدونس
- Apiol
- Pinene
- الفيتامينان A وC
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من التهاب المجاري البولية.
- ينشّط الرحم.
- يساعد في الهضم.
- يزيد عمل الكليتين، أي أنه يساعد الجسم في التخلص من فائض السائل من خلال زيادة إنتاج البول.

معلومات متفرقة

- عند تناول البقدونس الأخضر، ما من مشاكل متوقعة.
- يتوافر البقدونس في شكل صبغة وأوراق وبذور وجذوع وجذور.
- إنه مصدر جيد للفيتامينين A وC.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج دورة الطمث المؤلمة وتناذر ما قبل الطمث.
- قد يعالج سوء الهضم.
- قد يخفف من الغازات.
- قد يسهّل مرور الحصى في الكليتين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

- المخاطر تفوق الفوائد المتوقعة. يفضل تفادي أي دواء مصنوع من البقدونس.
- يمكن تناول البقدونس الأخضر المستعمل بمثابة تابل.

الإرضاع

- المخاطر تفوق الفوائد المتوقعة. يفضل تفادي أي دواء مصنوع من البقدونس.
- يمكن تناول البقدونس الأخضر المستعمل بمثابة تابل.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

يعتبر البقدونس آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين)	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حساسية للضوء	تجنّب التعرض لأشعة الشمس القوية.

عشبة السهام Pau D'Arco (Lapacho, Taheebo)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Tabebuia (توجد عدة أنواع منها avellanedae و impetiginosa)

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء الداخلي

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Bioflavonoids
- Naphthoquinones



التأثيرات المعروفة

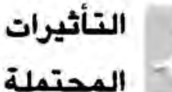
- مضاد حيوي.
- مضاد للفطريات.
- مضاد للطفيليات.
- يخفف من عسر الهضم.

معلومات متفرقة

- يوصف بمثابة علاج للسرطان، ولكن تأثيراته في السرطان لم تثبت في هذا الوقت.
- إنه متوافر في شكل كبسولات وصبغات وشاي ولحاء مجفف.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- ربما يقاوم الالتهاب.
- قد يعالج الروماتيزم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهِّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية،

المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

إن الاستخدام الطويل الأمد لهذه العشبة (أكثر من 7–10 أيام) يجب أن يخضع لإشراف الطبيب.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

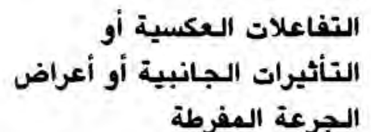
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك. والمعدل هو 250 ملغ إلى غرام واحد في اليوم.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

النعناع Peppermint



معلومات أساسية

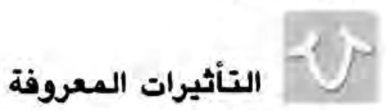
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Mentha piperita

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البراعم المزهرة
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- المنتول
- المنتون
- أسيتات الميثيل
- حمض التانيك
- Terpenes
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يعالج انزعاج المعدة.
- يزيد من تدفق حمض الصفراء لعمل المرارة كما يجب.
- ينشّط المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- يستخدم النعناع لإضافة النكهة إلى المستحضرات الطبية وغير الطبية.
- ما من تأثيرات، سواء جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم، عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة لتحسين نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يخفف من الأرق.
- ربما يحارب الجراثيم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- المعاناة من داء الصرع أو اضطرابات عصبية أخرى.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين) تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Plantago psyllium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الغلوكوسيد
- هلام نباتي



التأثيرات المعروفة

- يحسّن حركة الأمعاء.
- يطرّي البراز.
- يخفف من خطر مرض القلب من خلال التخلص من فائض الكولسترول في الدم.

معلومات متفرقة

حشيشة البراغيث هي منتج شعبي متوافر من دون الحاجة إلى وصفة طبيب.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يصاب الأشخاص الحساسون للغبار أو العشب بحساسية تجاه حشيشة البراغيث.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

البرسيم الأحمر Red Clover (Cowgrass)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Trifolium pratense

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأزهار

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الفوليك
- الغلوكوسيد
- Isoflavonoids



التأثيرات المعروفة

- يخفف نشاط الجهاز العصبي المركزي.
- يساعد في التخلص من البلغم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من تشنجات أعلى البطن.
- قد يعالج عسر الهضم.
- قد يليّن الإفرازات في المجاري العشبية بسبب الالتهابات أو الأمراض الرئوية المزمنة.
- يحتوي على مركّبات مضادة للأورام ويمكن استعماله مع عقاقير أخرى لمعالجة بعض أشكال السرطان.
- قد يخفف من أعراض سن اليأس.
- قد يساعد جهاز المناعة الضعيف.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض القلب أو السكتة.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب. يمتاز البرسيم الأحمر ببعض المزايا الشبيهة بالأستروجين.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر البرسيم الأحمر آمناً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الزعفران (Saffron Crocus) Saffron



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Crocus sativus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الغلوكوسيد
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من اهتياج المعدة والأمعاء.
- يزيد التعرّق.
- يزيد سيولة إفرازات الشعيبات الهوائية.

معلومات متفرقة

- ما من تأثيرات، سواء جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم، عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة لتحسين نكهة الطعام. لكن الزعفران يصبح ساماً جداً عند استخدامه في كميات كبيرة. لذا، إستخدم الجرعة الموصى بها.
- الزعفران باهظ جداً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسّن التنفس لدى المصابين بداء الربو أو السعال الحاد.
- قد يخفض مستوى الكولسترول.
- قد يخفف من عسر الهضم.
- قد يساعد في ضبط ضغط الدم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر الزعفران آمناً عند استخدامه بالكميات الملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نزف في الأنف	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
خفقان القلب ببطء	أطلب الإسعاف.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

القصعين Sage

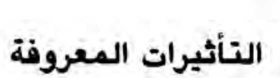


معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Salvia officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- الكافور
- Flavonoids
- راتنج
- Salvene
- Saponin
- حمض التانيك
- Terpene
- Thujone
- زيوت متطايرة

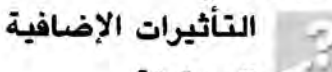


التأثيرات المعروفة

- يقمع مركز ضبط الحرارة في الدماغ.
- يخفف التشنج في العضلات العظمية أو الطرية.
- ينشط جهاز المعدة والأمعاء.
- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

- يستخدم القصعين بمثابة منكّه وفي العطور.
- ما من تأثيرات، جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة لتحسين نكهة الطعام. لكن الاستخدام الطويل الأمد لكميات كبيرة قد يسبب نوبات تشنج وفقدان الوعي.
- يتوافر القصعين في شكل طازج أو مجفف، أو في شكل صبغة أو شاي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يطرد الحشرات.

- قد يعالج التهابات الفم والحنجرة عند استخدامه بمثابة غسول للفم.
- قد يخفف من تعرّق الليل المرتبط بسنّ اليأس.
- قد يخفف من ألم لدغات الحشرات عند استخدامه على نحو خارجي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

قد يخفف القصعين من دفق الحليب. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر القصعين آمناً عند استخدامه بالكميات الملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
جفاف في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تورم الشفتين.	قد يؤدي شرب الشاي إلى تورم الشفتين. توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

St. John's Wort (Klamath Weed) عشبة يوحنا



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Hypericum perforatum
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأزهار
- البتلات
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Hypericin
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من المزاج السيء (الخفيف إلى المعتدل).
- يخفف من القلق.
- يقمع قليلاً الجهاز العصبي المركزي.
- يعمل بمثابة مضاد للجراثيم للمساعدة في شفاء الجروح.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم الفيروسات.
- قد يعالج الاضطراب العاطفي الموسمي.
- يستخدم خارجياً للحروق الخفيفة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- تناول أدوية أخرى مضادة للإحباط.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

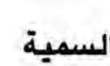
- لا تتناول هذه العشبة مع الأدوية المضادة للإحباط، إلا إذا وصفها الطبيب لك.
- إن كنت تظن أنك مصاب بالإحباط، أطلب المساعدة الطبية قبل استعمال عشبة يوحنا.
- قد تؤدي عشبة يوحنا، بالجرعات الكبيرة، إلى حساسية تجاه الضوء.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر هذه العشبة خطيرة قليلاً، خصوصاً عند الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اهتياج في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تلوّن غير طبيعي للجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
حساسية للشمس.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الساسفراس Sassafras

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Sassafras albidum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cadinene
- كافور
- إوجينول
- Phellandrene
- Pinene
- Safrole

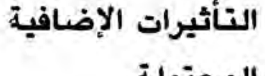


التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- اهتياج الأغشية المخاطية.
- ما من تأثير طبي مثبت.

معلومات متفرقة

إنه محظر في الولايات المتحدة كعامل منكّه لأنه قد يسبب السرطان.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يستخدم بمثابة "منشّط" للجسم.
- قد يعالج داء السفلس.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

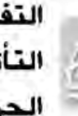
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

قد يسبب الساسفراس مرض السرطان. لا تستخدمه. يعتقد أنه غير آمن وغير فعّال.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.
غيبوبة.	أطلب الإسعاف.
توسع بؤبؤ العين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الوعي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في القلب والكبد والكليتين متمثل في ورم الأطراف وضيق النفس واليرقان والدم في البول.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نزف في الأنف (متكرر).	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Serenoa repens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أحماض Capric
- أحماض Caproic
- أحماض Lauric
- أحماض Oleic
- أحماض نخيلية
- راتنج

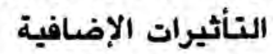
التأثيرات المعروفة

- يحسّن التبويل لدى الرجال المصابين بورم حميد في البروستات.
- يعالج أعراض البروستات المتضخمة.
- يبلل الأغشية المخاطية.

معلومات متفرقة

يمكن أكل ثمار هذه العشبة لكن طعمها ليس لذيذاً.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المثانة المزمن.
- قد يعالج التهاب إحليل البول والالتهابات الأخرى في الأعضاء التناسلية الذكورية.
- قد يحسّن الشهية.
- قد يقاوم الالتهاب.
- قد يحسّن جهاز المناعة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- المعاناة من تضخم البروستات.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الدردار الأحمر Slippery Elm (Red Elm)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Ulmus rubra, U. fulva

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء الداخلي

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Bioflavonoids
- كلسيوم
- أوكسالات الكلسيوم
- هلام نباتي
- فوسفور
- سكريد متعدد
- نشاء
- حمض التانيك
- راتنج

التأثيرات المعروفة

- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والشعيبات الهوائية ويزيد من سيولته.
- يلطِّف الحنجرة المتقرِّحة.
- يخفف من إزعاج السعال.

معلومات متفرقة

متوافر في شكل شاي وكمادات وحبوب صغيرة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج القرحة.
- قد يفيد الإسهال.
- قد يلطِّف الجروح والخدوش ويشفيها عند استخدامه على نحو خارجي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

● المعاناة من تضخم البروستات.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حساسية	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

زيت شجرة الشاي Tea Tree Oil

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Melaleuca alternifolia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

● الزيت العطري

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

● عناصر مبيدة للجراثيم

● Terpene hydrocarbons

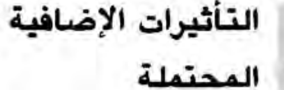


التأثيرات المعروفة

● يعمل بمثابة مطهِّر للجروح.

● له خصائص مقاومة للجراثيم والفطريات.

● يساعد في معالجة لدغات الحشرات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

● قد يخفف من حب الشباب.

● يستخدم في شامبو البراغيث.

- قد يشفي من قدم الرياضي.
- قد يساعد في تلطيف اللوزتين الملتهبتين.
- قد يعالج التهابات المثانة.
- قد يخفف من أعراض الزكام والانفلونزا.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- قد يشعر أصحاب الجلد الحساس بالاهتياج. إذا حدث ذلك، يجب تخفيف الزيت بالمياه المقطّرة أو زيت الفيتامين E أو إستشر الطبيب.
- يمكن استعمال زيت شجرة الشاي بمثابة مطهّر لكن لا يوصى بابتلاعه عبر الفم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اهتياج الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Valeriana edulis, V. officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الخل
- الحامض الزبدي
- الكمفين
- Chatinine
- الحمض النملي
- الغلوكوسيد
- Pinene
- الراتنج
- حمض الناردين
- Valerine
- زيوت متطايرة

التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يعالج ضغط الدم المرتفع.
- يعالج الأرق.
- يهدّئ ويدفع إلى السكون.

معلومات متفرقة

- تحب القطط هذه العشبة.
- لا تستخدمها مع المسكنات أو المهدئات كي لا يختلط التأثير.
- تجنّب القيادة عند تناول هذه العشبة.
- يتوافر الناردين في شكل شاي أو جذور مجففة.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من تشنجات دورة الطمث.
- قد يخفف من تناذر الأمعاء المهتاجة.
- قد يعالج القلق.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.
- يجب استخدام النوع الطازج فقط. فالناردين المجفف يفقد فاعليته.

الجرعة الآمنة:

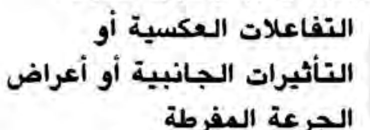
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

رعي الحمام Verain (European Vervaine, Verbena)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Verbena officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

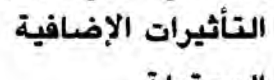
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Verbenaline



التأثيرات المعروفة

- ينشط المعدة والأمعاء.
- ينشط الجهاز العصبي التلقائي نظير الودّي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال.
- قد يعالج الألم في أعلى البطن.
- قد يدفع إلى التقيؤ.
- قد يعالج الصداع.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

يوهمبي Yohimbe



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Corynanthe yohimbe, Pausinystalia yohimbe

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Yohimbine



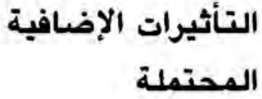
التأثيرات المعروفة

- يقمع الاستجابات الصادرة من الجهاز العصبي التلقائي.
- يرفع ضغط الدم.
- يقمع الأوكسيداز الأحادي الأمين وقد يسبب ارتفاعاً كبيراً في ضغط الدم، وحتى السكتات، عند تناوله مع الجبن والأطعمة الأخرى المحتوية على التيرامين.
- يزيد أو يحسن الرغبة الجنسية.

معلومات متفرقة

- قد يسبب اليوهمبي قلقاً كبيراً عند حقنه عبر الأوردة.
- لا يتوافر بشكل شائع في الولايات المتحدة وله الكثير من التأثيرات الجانبية والقليل من الفوائد المحتملة.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج العجز الجنسي.
- قد يعالج تشنجات الطمث المؤلمة.
- قد يعالج ألم الصدر الناجم عن مرض الأوعية التاجية.
- قد يعالج تصلّب الشرايين.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض الكبد أو الكلية.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- التفكير في تناول اليوهمبي.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن يساعدك هذا المنتج أبداً وقد يسبب لك أعراض التسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر خطراً، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
اضطراب	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
قلق	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تعب	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
ارتفاع ضغط الدم	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
سرعة خفقان القلب	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
أرق	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
شلل العضلات	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضعف	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الأعشاب الأقل شيوعاً

البيش Aconite (Blue Rocket, Monkshood)

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

- Aconitum napellus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Aconine
- Aconitine
- Benzoylamine
- Neopelline
- Picraconitine

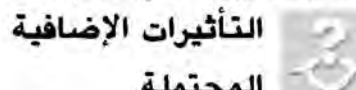


التأثيرات المعروفة

- المقادير الصغيرة تنشط الجهاز العصبي المركزي والأعصاب المحيطية.
- الكميات الكبيرة تقمع الجهاز العصبي المركزي والأعصاب المحيطية– وهذا خطير.
- يسوّي سوء الانتظام في خفقان القلب.
- قد تكون جرعة من 5 مل (أي ملء ملعقة طعام) مميتة فعلاً.
- مقاوم للالتهاب.

معلومات متفرقة:

يستخدم منذ قرون كسمّ في السهام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفض الحرارة المرتفعة في الجسم.
- قد يسوي سوء الانتظام في خفقان القلب.
- قد يلطّف تقرّح الحنجرة والتهابها.
- قد يخفف من ألم التهاب المفاصل الرثياني وداء النقرس.
- قد يساعد في معالجة التهاب الشعيبات والخناق.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه.

الإرضاع

لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حرق أو خدر في اللسان والشفتين	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صعوبة في البلع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
أرق	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صعوبة في الكلام	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ازدواج الرؤية	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الصبار الأميركي Agave



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Agave lecheguilla

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- النسغ

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Diosgenin
- خضاب التخليق الضوئي
- مواد ستروئيد كيميائية
- فيتامين C

التأثيرات المعروفة

- يسبب انحلال خلايا الدم الحمراء.
- يسبب اهتياج الجلد.
- اهتياج بطانة المعدة والأمعاء.
- الكميات الصغيرة تقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يؤذي الخلايا (يذوّب أغشية خلايا الدم الحمراء ويغيّر نفاذ الأنسجة).

معلومات متفرقة:

- تستخدم أليافه لصنع الحبال.
- يستخدم نسغه بمثابة شراب مركّز.
- تحتوي الجذور والأوراق على مواد كيميائية نشطة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- تستخدم الجذور والأوراق للتخفيف من ألم الأسنان.
- قد يوفر التغذية.
- قد يحلّ مكان الهرمونات.
- قد يعمل بمثابة قامع لجهاز المناعة في الجسم.
- قد يسبب الإجهاض.
- قد يعالج الزحار.
- قد يخفف ألم الوثء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من أعراض مرض ناجم عن نقص في الهرمونات.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مشاكل في المعدة.
- تناول الكورتيزون أو التستوستيرون أو الستروئيد المنشط للذكورة.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إجهاض (احتمال بعيد في حال تناوله بكميات كبيرة).	أطلب الإسعاف.
إسهال.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
زيادة الحساسية للضوء.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حكاك وطفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نزف غير اعتيادي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Alnus glutinosa, Rhamnus frangula, Frangula

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anthraquinone glycosides
- Emodin
- Rhamnose



التأثيرات المعروفة

- اهتياج المعدة والأمعاء.
- يسبب التقيؤ.

معلومات متفرقة:

- يستخدم جار الماء في الأدوية المخصصة للحيوانات بسبب خصائصه المسهلة.
- يصبح مفعوله المقيئ أقل عند تجفيف النبتة لسنة كاملة أو أكثر.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف مؤقتاً من الإمساك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً، خصوصاً بالنسبة

للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً ويتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تشنجات حادة في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الفصة Alfalfa



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Medicago sativa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- البتلات/الزهرة
- البراعم

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- بروتينات
- سابونين
- الفيتامينات A وB وD و K



التأثيرات المعروفة

- يوفر بروتينات وفيتامينات مفيدة للحمية الغذائية.
- ينشط دورة الطمث.
- ينشط إنتاج الحليب لدى النساء المرضعات.
- له خصائص مقاومة للفطريات.

معلومات متفرقة:

إنه يستخدم عادة في كبسولات أو في شكل شاي.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج النزف غير الاعتيادي.
- قد يخفض مستوى الكولسترول في الدم.
- قد يخفف الإمساك.
- قد يعالج دوار الصباح.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- تناول أدوية مقاومة للتخثر.
- المعاناة من الذأب الحُمامي.

إستشر الطبيب في حال:

المعاناة من مشكلة نزف.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه ضمن غذاء متوازن. وتبين أن المنتجات الأخرى المستخرجة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه ضمن غذاء متوازن. وتبين أن المنتجات الأخرى المستخرجة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- قد يؤدي تناول كميات كبيرة من براعم الفصّة إلى فقر دم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.

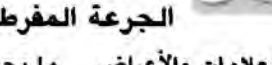


السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة إجمالاً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تشنجات في البطن	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الفلفل الأفرنجي Allspice (Clove Pepper, Jamaican Pepper)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Pimenta dioica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيت مثبّت بالحمض
- Eugenol
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- اهتياج الأغشية المخاطية، بما في ذلك غشاء المعدة والأمعاء.
- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء للتخفيف من المغص.

معلومات متفرقة:

- المواد الكيميائية النشطة موجودة في الثمار.
- يوفر النكهة في معجون الأسنان ومنتجات أخرى.
- يستخدم بمثابة تابل عطري في الأطعمة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف الإسهال.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.

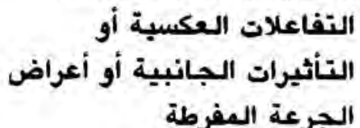


السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة إجمالاً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
قد يؤدي مقدار 5 مل من الأوجينول (أي ملء ملعقة طعام) إلى نوبات تشنج وغثيان وتقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

يطلق على الألوة أيضاً اسم الألوة المتوسطية أو ألوة بريادوس أو ألوة كوراكاو

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Aloe vera, A. barbadensis, A. officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Aloectin B
- Anthraquinones
- السكّريد المتعدد
- الراتنج
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يساعد الإفراز الحليبي (وليس المستحضر المجفف) من الأوراق في تخفيف الالتهاب وتسريع الشفاء في حروق الدرجة الأولى والثانية.
- يعمل بمثابة مسهّل، لكن فائدته أو خطورته ترتبط بعدة عوامل.
- يعالج حروق الأشعة أو أشعة X.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.
- له خصائص مقاومة للجراثيم والفيروسات.
- يشفي الجروح إجمالاً.
- يشفي قروح الجلد.

معلومات متفرقة:

- ليس مفيداً لتنظيف الأمعاء قبل عملية جراحية لأنه ينظف فقط الامعاء الدقيقة.
- يستخدم بمثابة جزء أساسي في العديد من المسهلات الشائعة.
- يستخدم بمثابة جزء أساسي في بعض مستحضرات التجميل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقتل جرثومة Pseudomonas aeruginosa عند وضعه على الجلد، لكنه لا يسرّع الشفاء.
- قد يعالج انعدام دورات الطمث عند تناوله داخلياً.
- قد يخفف من الصداع عند وضعه على الرأس.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- المعاناة من قرحة في المعدة.
- المعاناة من مشاكل في الامعاء الدقيقة.
- المعاناة من التهاب القولون التقرّحي.
- المعاناة من التهاب الرتج.
- المعاناة من البواسير.

إستشر الطبيب في حال:

- المعاناة من مشكلة في الجهاز الهضمي.
- أردت تناوله داخلياً.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تزال الخصائص الشافية للألوة المحقونة داخلياً قيد الدرس وتحتاج إلى المزيد من الأبحاث.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة إجمالاً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تشنجات في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال ممزوج بالدم.	أطلب الإسعاف.
اهتياج الأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج بسيط في الجلد.	نظف الجلد بمياه معقمة. لا تستخدم الألوة مجدداً
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
بول أحمر.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ازدياد تواتر البول، والشعور بألم في الظهر	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الهوشيرة Alum Root (American Sanicle)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Heuchera

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض التانيك

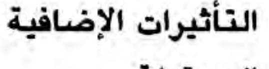


التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.

معلومات متفرقة:

- تستخدمه بعض قبائل الهنود في أميركا الشمالية لمداواة العديد من الأمراض.
- يستخدم بمثابة منظف للجسم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج مرض القلب.
- قد يحول دون الالتهاب في الجلد المصاب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● المعاناة من مرض في الكبد أو الكلية.

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

التأثيرات السامة تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدم هذه العشبة داخلياً.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة. غير أن التأثيرات السامة تفوق كثيراً كل الفوائد المحتملة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
عسر هضم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
أدمة (تورم اليدين والقدمين).	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البقس الأميركي (American Boxwood) American Dogwood

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Cornus florida

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

● اللحاء

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

● حمض بتوليك

● كورنين

التـأثيرات المعروفة

- اهتياج المعدة والأمعاء ويعمل بمثابة مسهّل.
- يسبب انقباضات في الرحم.




التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف الحرارة.
- قد يقتل الجراثيم في الطفح الجلدي الملتهب ولدغات الحشرات.
- قد يعالج الملاريا.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً لأنه يسبب الإجهاض.

إستشر الطبيب في حال:

تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

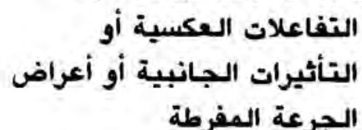
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إجهاض	أطلب الإسعاف.
التهاب الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

Angelica (European Angelica, Garden Angelica) حشيشة الملاك

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Angelica archangelica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الملاك
- الراتنج
- زيوت متطايرة



التـأثيرات المعروفة

إن الزيوت المتطايرة تمنح حشيشة الملاك التأثيرات الآتية:

- يخفف سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الهوائية ويزيد سيولته.
- يزيد التعرّق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- تستخدم الحبوب والجذور للتخفيف من رائحة وحجم غازات البطن.
- قد يسبب دورة الطمث.
- قد يخفف من المغص وانتفاخ البطن.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Pimpinella anisum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anethole
- Creosol
- Dianethole
- زيوت عطرية
- Flavonoids
- بروتينات
- Sterols
- Terpene

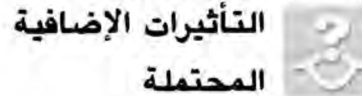


التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة مقدار البول المنتج.
- يخفف السعال.

معلومات متفرقة:

- يستخدم اليانسون أيضاً في العطور والصابون والمشروبات والأطعمة المخبوزة وبمثابة منكّه للطعام.
- إنه متوافر في شكل شاي أو صبغة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من عسر الهضم.
- قد يخفف من المغص.
- قد يقتل قمل الجسم عند استخدامه خارجياً.
- قد يعالج التهاب الشعيبات الهوائية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

التأثيرات السامة تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدم هذه العشبة داخلياً.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
الزيت قد يسبب:	
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صعوبة في التنفس	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات تشنج	أطلب الإسعاف.
امتياج الجلد عند وضعه عليه	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

حلتيت Asafetida (Devil's Dung)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Ferula assafoetida, E.foetida

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

● الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

● صمغ

● راتنج

● زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

● اهتياج بطانة المعدة والأمعاء مما يليّن البراز.

معلومات متفرقة:

● تعرّف إليه الأطباء الأوروبيين بفضل الأطباء العرب.

● له رائحة شبيهة بالثوم وطعم مرّ، مما يجعله دواءاً جيداً للإرضاء.

● يستخدم بمثابة تابل.



● يوفّر نكهة لذيذة في صلصة ورستسرشير.

التأثيرات الإضافية المحتملة

● قد يخفف سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الهوائية ويزيد سيولته.

● قد يعالج المغص.

● قد يخفف مؤقتاً من الإمساك.

● قد يعالج اضطرابات الأعصاب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص

التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البرباريس (European Barberry) Barberry



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Berberis vulgaris

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- لحاء الجذر

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- بربامين
- بربرين
- بربروبين
- كولومبامين
- هيدراستين
- جاتروريزين
- أوكسيكانيتن
- بالماتين



التأثيرات المعروفة

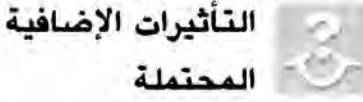
- يوسّع الأوعية الدموية.
- يبطئ خفقان القلب.
- ينشط عمل الأمعاء ويساعد في التخفيف من

الإمساك.

- يخفف من تقلّص المجاري الهوائية.

معلومات متفرقة:

- يتمّ تحويل الثمرة إلى هلام.
- تستخدم الجذور لصبغ الصوف.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الإسهال.
- قد يخفف من سوء الهضم وعسر الهضم وحرقة الفم.
- قد يعالج التهابات الجلد.
- قد يخفف من أعراض التهاب الكبد ومرض الكبد واليرقان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر خطراً قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً أو الذين تناولوا كميات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تغير في خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات تشنّج.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان، تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج المعدة، إسهال.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Hordeum distichon

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- أجزاء متنوعة من كامل النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- رماد
- سلولوز
- هوردنين
- سكر منقلب
- Lignin
- ملت
- نيتروجين
- بكتين
- بنتوسان
- بروتين
- نشاء
- سكّروز



التأثيرات المعروفة

يوفّر التغذية للجسم.

معلومات متفرقة:

الشعير هو من الحبوب ويحتوي أساساً على مواد مغذية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

يستخدم بمثابة منشط بعد اهتياج المعدة والأمعاء.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

لديك حساسية تجاه الشعير أو الغلوتين.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهِلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

إن الشعير الملوث بالفطريات قد يسبب التسمم للحيوانات.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الشمعية Bayberry (wax Myrtle)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Myrica cerifera

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الفاكهة/الثمار
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- ألبومين
- بربرين
- زيت عطري
- فلافونويد
- حمض غاليك
- صمغ
- Myricitrin
- Myricinic acid
- Palmitin
- راتنج
- نشاء
- سكَروز
- حمض التانيك
- Triterpenes



التأثيرات المعروفة

- يخفف من احتقان الأنف.
- يخفف من الحمى.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة:

- أدّت حقن خلاصة اللحاء إلى تسبيب السرطان في الحيوانات المخبرية.
- تستخدم الشمعية عموماً بمثابة جزء أساسي أساسي في مستحضرات التجميل والمستحضرات الصيدلية والشموع.



التأثيرات الإضافية المحتملة

الاستعمال الداخلي:

- قد يسبب التقيؤ.
- قد يعالج الزكام الشائع.
- قد يعالج الإسهال.
- قد يعالج اليرقان.

الاستعمال الخارجي

- قد يشفي القرحة.
- قد يعالج مشاكل اللثة.
- قد يخفف من ورم الدوالي.
- قد يحسّن الدورة الدموية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- هناك تاريخ للسرطان (لا يوصى باستعماله بسبب احتوائه على التانين).

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- قد يؤثر في توازن الالكتروليت من خلال زيادة الصوديوم وخفض البوتاسيوم، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وتورم اليدين والقدمين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

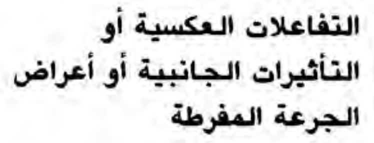
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من مشاكل متوقعة.

عنب الدب (Uva-ursi) Bearberry





معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Arctostaphylos uva-ursi

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أربوتين
- كلورين
- حمض Ellagic
- Ericolin
- حمض Gallic
- Hydroquinone
- حمض Malic
- Myricetin
- Quercetin
- حمض التانيك
- حمض Ursolic
- زيوت متطايرة

التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة البولية.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يخفف من الألم البولي.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة:

- يصبح البول أخضر اللون عند تناول عنب الدب.
- كان يستخدم بكثرة لمعالجة التهابات المجاري البولية قبل تطوير العقاقير الأكثر فاعلية.

التأثيرات الإضافية المحتملة

الأوراق المغلية والمسحوقة

- قد يكون جيداً لالتهابات الكليتين.
- قد يسكّن الألم.
- قد يخفف من الغثيان.
- قد يخفف الطنين في الأذنين.
- قد يعالج مشاكل التنفس.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتَج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة (ليس أكثر من أسبوع واحد).



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من مشاكل متوقعة.

البتولا Birch



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Betula alba, B.lenta

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- بتولين
- Methyl salicylate (شبيه بالأسبيرين)
- راتنج
- قطران



التأثيرات المعروفة

- يقاوم الاهتياج عند وضعه على الجلد الذي يغلف مفصلاً ملتهباً.
- يخفف الالتهاب في الأنسجة.

معلومات متفرقة:

- تمتاز الأوراق برائحة عطرية جميلة لكن طعمها مرّ.
- يجب شرب الكثير من الماء عند معالجة التهابات المجاري البولية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الروماتيزم والقصور القلبي الاحتقاني عند نقعه لاستخراج خصائصه الطبية.
- قد يعالج المشاكل الجلدية عند استعماله موضعياً.
- قد يقلّص الأنسجة.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يحول دون إفراز السوائل.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

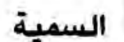
حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

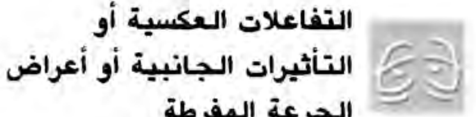
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.





السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدَّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من مشاكل متوقعة.

الزهرة الثلاثية Birthroot



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Trillium erectum, T.pendulum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- راتنج
- سابونين
- نشاء
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- اهتياج الأغشية المخاطية.
- يعالج اهتياج المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة:

- يستخدمه الهنود في جنوب شرق الولايات المتحدة بمثابة مسهّل.
- يستخدم أيضاً بمثابة كمادة مسكِّنة للألم.



التـــأثـيــرات الإضــافـيــة المحتملة

قد يعالج عدم انتظام دورة الطمث أو ازدياد تواتر هذه الدورة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من مشاكل متوقعة.

البطباط Bistort



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Polygonum bistorta

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

● أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

● حمض التانيك.



التأثيرات المعروفة

تستخدم جذور النبتة لقبض الأنسجة الحية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد تسبب الجذور التقيؤ.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

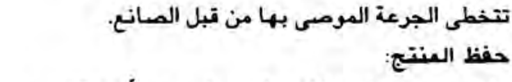
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا



تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نزف من المعدة يتجلى في تقيؤ دم أحمر فاتح أو مادة شبيهة بحبوب القهوة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تلف الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل إنتاج البول، وتورم اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان، تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الخس المر Bitter Lettuce (Prickly Lettuce)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Lactuca virosa, L. scariola

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللثى (لبن النبتة)، الذي يستخرج من جذوع الأزهار.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الكاوتشوك
- Hyoscyamine
- Lactucerol
- Lactucic Acid
- Lactucin
- Mannite
- نيترات
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

يقمع الجهاز العصبي المركزي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- مسكّن ويخفف من القلق أو الاضطرابات العصبية.
- قد يعالج السعال.
- قد يعالج ألم الصدر الناجم عن مرض الشريان التاجي.
- قد يسبب "النشوة" عند تدخينه.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

يجب استخدام هذه النبتة تحت إشراف طبي.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

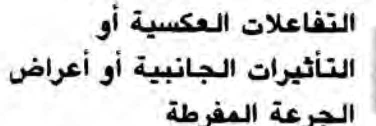
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إلى حالتك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.

الحشيشة المرة Bitter Root (Rheumatism Weed, Spreading Dogbane)



معلومات أساسية

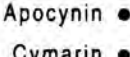
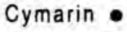
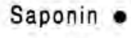
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Apocynum androsaemifolium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- البتلات/الزهرة
- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Apocynein
-  Apocynin
-  Cymarin
-  Saponin



التأثيرات المعروفة

- يبطئ خفقان القلب.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يسبب التقيؤ.

معلومات متفرقة

- لم يثبت تأثير هذه النبتة في القلب. ومستحضرات

الديجيتال الموصوفة أفضل كثيراً في معالجة أمراض القلب مثل قصور القلب الاحتقاني وعدم انتظام خفقان القلب.

- يطلق هذا الاسم على العديد من النباتات ذات السمية المختلفة. لذا، تأكد جيداً مما تتناوله.
- تزداد حاجتك إلى البوتاسيوم عند تناول هذه العشبة. لذا، تناول مكملات البوتاسيوم أو المزيد من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، مثل المشمش والفاكهة الحمضية والموز.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج قصور القلب الاحتقاني.
- قد يعالج خفقان القلب السريع.
- قد يعالج حصى المرارة.
- قد "يصحح" دفق الصفراء.
- قد يعيد القوة إلى الأنسجة أو يحسّن الشهية عند استخدام الجذور والجذمور لإعداد مستحضر طبي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

يجب استخدام هذه النبتة تحت إشراف طبي.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

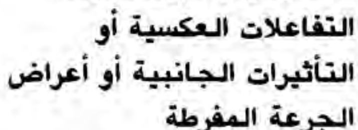
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
انخفاض سريع في ضغط الدم. وتشمل الأعراض فقدان الوعي والعرق البارد والشحوب والنبض السريع.	أطلب الإسعاف.
التهاب المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عدم انتظام خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Solanum dulcamara
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Dulcamarin
- Saponins
- Solanidine
- Solanine



التأثيرات المعروفة

يقمع الجهاز العصبي المركزي.

معلومات متفرقة

الجرابية نبتة خطرة. تؤدي الكميات السامة إلى قمع الجهاز العصبي وإحداث الدوار. أما الثمار فهي سامة جداً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الأكزيما.
- قد يخفف الألم.
- قد يحسّن الشهوة الجنسية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:
- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:
- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون

جرعات كبيرة لفترات طويلة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

المواد السامة موجودة خصوصاً في الفاكهة غير الناضجة، مما يؤدي إلى الأعراض التالية:

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حرقة في الحنجرة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
توسّع البؤبؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نبض بطيء.	أطلب الإسعاف.

الجوز الأسود Black Walnut



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Juglans nigra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- القشرة الخارجية
- اللحاء الداخلي
- الأوراق
- الجوز

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ellagic Acid
- Juglone
- Mucin

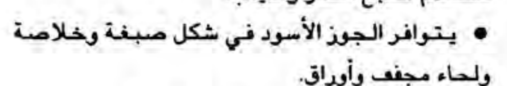


التأثيرات المعروفة

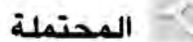
- يخفف من الإمساك.
- يخفف من طفيليات الأمعاء.

معلومات متفرقة

- تفضي القشرة الخارجية للجوز إلى صبغة بنية تستخدم لصبغ الشعر والثياب.



- يتوافر الجوز الأسود في شكل صبغة وخلاصة ولحاء مجفف وأوراق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الالتهابات الفطرية في الجلد.
- قد يعالج الثآليل واللبلاب السام.
- قد يعالج مرض القوباء وقروح البرد.
- قد يعالج قدم الرياضي وحكاك الأعضاء التناسلية.
- قد يخفف من حالات تسمم الدم.
- قد يساعد في معالجة حب الشباب.
- قد يعالج الالتهابات الفطرية.
- قد يساعد في معالجة قروح الفم الأكّالة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

• المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

• تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

• تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال خفيف.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ألم في أعلى البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الطحلب الأسود Bladderwrack



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Fuycus vesiculosus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

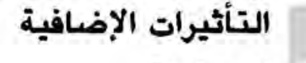
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Alginic Acid
- Bromine iodine
- Fucodin
- Laminarin



التأثيرات المعروفة

يمتص الماء في الأمعاء لتسهيل التخلص من البراز.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السمنة.
- قد يزيد من نشاط الغدّة الدرقية.
- قد يقتل طفيليات الأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

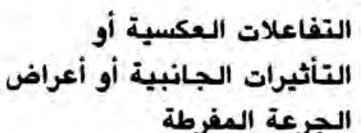
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Cnicus benedictus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cincin
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يحفّز إنتاج الحليب لدى الأم المرضعة.
- مضاد للجراثيم.
- مضاد للالتهاب.
- مخثّر

معلومات متفرقة

- يوضع على الجلد الذي يغطي مفصلاً ملتهباً للتخفيف من الاهتياج.
- لم تدرس تأثيرات هذه النبتة كثيراً بعد.
- يجب حمل النبتة بحذر تفادياً لتسمم الجلد.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في التخفيف من الحرارة.
- قد يخفف الصداع.
- قد ينظم دورة الطمث.
- قد يدفع إلى التقيؤ.
- قد يعالج الجروح والرضوض عند استخدامه خارجياً.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

العنبية Blueberry



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Vaccinium (توجد عدّة أنواع)

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذوع

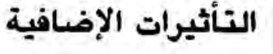
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أحماض دهنية
- Hydroquinone
- Loeanolic acid
- Neomyrtillin
- حمض التانيك
- حمض Ursolic



التأثيرات المعروفة

- يخفض مستوى السكر في الدم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.
- يعالج الإسهال.




التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج القرحة.
- قد يعالج التهاب المعدة والأمعاء.
- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد يعالج نزف اللثة ويحول دونه.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات

الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

العشبة الفلية Boneset (Ague Weed, Richweed, White Snakeroot)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Eupatorium perfoliatum, E.rugosum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أحماض دهنية
- Eupatorin
- راتنج
- سكر
- Tremetone
- زيوت متطايرة
- شمع



التأثيرات المعروفة

- قد يسبب "دوار الحليب" عند البشر، وهو مرض يمتاز بالتقيؤ والارتجاف والألم الحاد في البطن نتيجة تناول مشتقات الحليب أو لحوم الأبقار أو الأغنام المسممة بهذه العشبة.
- يسبب التقيؤ.

معلومات متفرقة

يتراكم الترمتون Tremetone ببطء في الأجسام الحيوانية وقد يسبب أعراض تسمم. ويحدث الشيء نفسه في الأجسام البشرية أيضاً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفض مستوى السكر في الدم.
- قد يعالج الملاريا.

- قد يعالج الحمى.
- قد يعالج الزكام والانفلونزا والسعال.
- قد يقاوم الالتهاب.
- قد يعالج التهاب المفاصل.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن أي معدّل رسمي لدرجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
لعاب سائل.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتجاف العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تصلّب	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
وهن	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Barosma betulina

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الكافور
- Diosmine
- Hesperidin
- Isomenthone
- هلام نباتي
- راتنج
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يعمل بمثابة مطهّر بولي.
- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج اهتياج المثانة.
- قد يعالج اهتياج الإحليل البولي.
- قد يعالج الانتفاخ المرتبط بتناذر ما قبل الطمث.
- قد يدرّ البول.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

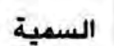
ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

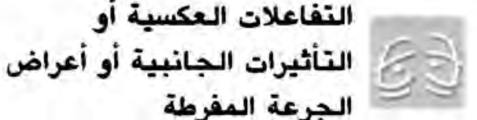
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

اللبق المسهل Buckthorn



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Rhamnus cathartica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anthraquinone
- Emodin



التأثيرات المعروفة

- اهتياج المعدة والأمعاء وقد يفضي إلى براز سائل ومضطرب.
- يستخدم لمعالجة الإمساك القصير الأمد.

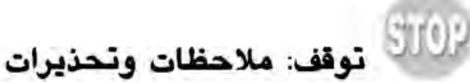
معلومات متفرقة

- يتمّ صنع عدّة صبغات من عصير هذه الثمار.
- قد يصاب الأولاد بأعراض التسمم بعد تناول 20 ثمرة تقريباً.
- يتم صنع الشراب المركّز من الثمار.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يليّن الأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- لا تستخدمه بالتزامن مع مليّنات أخرى.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال حاد وشديد السيولة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال عنيف.	أطلب الإسعاف في حال العجز عن السيطرة عليه.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنجات في المعدة	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

Burdock (Edible Burdock, Great Burdock, Lappa) الأرقطيون



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Arctium lappa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Arctiin
- Inulin
- حمض التانيك
- الفيتامينان B وE
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

ينشط جهاز المناعة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج مشاكل الجلد.
- قد يعالج داء النقرس.
- قد يخفف من التهابات المجاري البولية.
- قد يعالج الالتهابات الفطرية والجرثومية.
- قد يعالج التهاب المفاصل والروماتيزم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

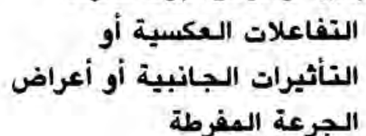
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
توسع البؤبؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
جفاف الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
انزعاج في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

يطلق أيضاً على جذر الوجّ اسم الجذر الحلو، أو جذر الجرذ، أو الراية الحلوة، أو القصبة الحلوة، أو الأقورون.

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Acorus calamus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asarone
- Beta-asarone
- Camphene
- Caryophyllene
- Eugenol
- Pinene
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يسبب الهلوسات.

معلومات متفرقة

- يستخدم جذر الوجّ أساساً في الهند لمعالجة عدة أمراض.
- أدى الزيت العطري المستخرج من الجذور إلى مرض السرطان عند الجرذان. لذا، منعت وزارة الصحة الأميركية استعمال شتى أنواع هذه النبتة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الربو.
- قد يعالج السعال.
- قد يعالج سوء الهضم.
- قد يعالج نوبات التشنج.
- قد يعالج الصرع.
- قد يعالج نوبات الهستيريا.
- قد يعالج الجنون.
- قد يعالج طفيليات الأمعاء.
- قد يحسّن الشهوة الجنسية.
- قد يخفف من الحمى.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
هلوسات	أطلب الإسعاف.

خشخاش كاليفورنيا California Poppy



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Eschscholzia californica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

كامل النبتة باستثناء الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Coptisine
- Sanguinarine

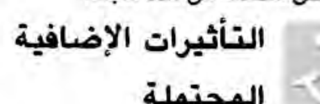


التأثيرات المعروفة

- تأثير مخدّر خفيف.
- يزيد من إفراز العرق.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.

معلومات متفرقة

لا يحتوي خشخاش كاليفورنيا على أية مشتقات مخدّرة، مثل المورفين أو الكودين. فنبتة الخشخاش لها خصائص مختلفة عن هذه النبتة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

يستخدمه المدمنون على المخدّرات للحصول على تأثيرات مسكّنة أو معدّلة للمزاج.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك

الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تغير في سرعة خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الكراويا Caraway



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Carum carvi

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أوكسالات الكلسيوم
- Carveol
- Carvone (زيت متطاير)
- Dihydrocarvone
- أحماض دهنية
- بروتينات



التأثيرات المعروفة

- معطِّر
- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.

معلومات متفرقة

- يستخدم الكراويا بمثابة منكّه عند خبز الأطعمة.
- يستخدم زيته لصنع البوظة.
- ما من تأثيرات متوقعة في الجسم، سواء جيدة أو سيئة، عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة جداً

لتعزيز نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الانتفاخ عند الاطفال الرضع.
- قد يعالج تشنجات البطن.
- قد يعالج الغثيان.
- قد يعالج داء الجرب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

بالجرعات الكبيرة فقط

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إحباط الجهاز العصبي المركزي.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Ellettaria cardamonum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيت مثبّت
- صمغ
- ليمونين
- نشاء
- Terpene alcohol
- Terpinene
- زيوت متطايرة
- تلوين أصفر



التأثيرات المعروفة

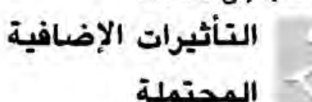
- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يسبب إسهالاً عنيفاً مع الكثير من الغازات.

معلومات متفرقة

يضفي النكهة إلى الأطعمة.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يعالج سلس البول.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

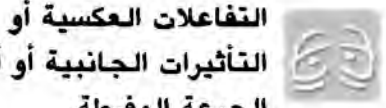


السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الكتلبة Catalpa



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Catalpa bignonioides

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Catalpin
- Catalposide



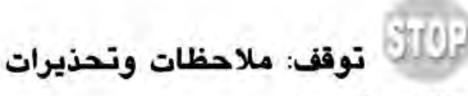
التأثيرات المعروفة

اهتياج المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يعالج الربو.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
جلد بارد ورطب.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انخفاض سريع في ضغط الدم. وتشمل أعراض ذلك الإغماء والشحوب والنبض السريع.	أطلب الإسعاف.
نبض سريع وضعيف.	أطلب الإسعاف.

الكاد الأسود Catechu, Black



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Acacia catechu

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

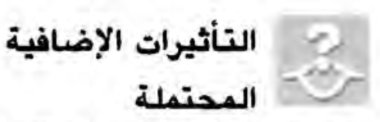
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض التانيك.



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من النزف الدموي غير الاعتيادي.
- قد يعالج الإسهال المزمن.
- يستعمل لغرغرة الحنجرة المتقرّحة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص

التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في ظهور دم في البول، وتضاؤل دفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

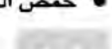
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Catha edulis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cathidine
- Cathine
- Cathinone
- Celastrin
- Choline
- Katine
- حمض التانيك

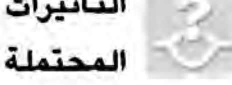


التأثيرات المعروفة

- ينشط الدماغ والحبل الشوكي عبر نقاط الاشتباك.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

قد يفضي إلى عادة معينة. فالمدمنون عليه قد يكثرون من الكلام فيما هم مصابون بالإحباط واللامبالاة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التعب عند مضغ أوراقه أو نقعه لإعداد شاي.
- قد يقمع الشهية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون

جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.
إحباط	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
شعور بالنشاط والخفّة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تزايد خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
شلل	أطلب الإسعاف.
اهتياج في المعدة، مع نزف.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

النعناع البري Catnip (Catmint, Catnep)



معلومات أساسية

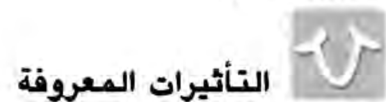
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Nepeta cataria

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض أستيك
- حمض بوتريك
- Citral
- Dipentene
- Lifronella
- Limonene
- Nepetalic acid
- حمض التانيك
- Terpene
- حمض فلريك
- زيوت متطايرة

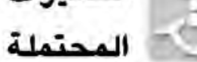


التأثيرات المعروفة

- يؤثر في الجهاز العصبي المركزي.
- يخفف من التشنجات في الهيكل العظمي أو العضلات.
- يخفف من عسر الهضم.

معلومات متفرقة

ليس النعناع البري عقاراً مسبباً للنشاط والخفة، رغم أن عدة تقارير تشير إلى العكس.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يزيد من إفراز العرق للتخفيف من الحمى عند نقع أوراقه.
- قد يعالج المغص عند شمّ أوراقه.
- قد يعالج الأرق.
- قد يعالج الزكام والانفلونزا.
- قد يخفف من احتقان الالتهاب الشعيبي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

استشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اهتياج في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فورا بالطبيب.

الكرفس (Celery) Celery Fruit



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Apium graveolens.

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- العصير
- الجذور
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- D-limonene
- نيترات
- راتنج
- Sedanoic anhydrides
- Sedanolide
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من التشنجات في الهيكل العظمي أو العضلات.
- يسبب انقباضات في الرحم، سواء كانت المرأة

حاملاً أو لا.

- يخفف من ضغط الدم عند تناوله في شكل عصير.
- يخفف من الغازات في المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- ما من تأثيرات متوقعة على الجسم، سواء جيدة أو سيئة، عند استخدام هذه العشبة بكميات صغيرة جداً لتحسين نكهة الطعام أو عند تناولها لوحدها.
- قد يصاب العاملون في حقول الكرفس بطفح جلدي.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم التأكسد (بذوره).
- قد يسكّن الألم.
- قد يعالج تشنجات الدورة الشهرية.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يحسن الشهوة الجنسية (الجذور).

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، كجزء من الغذاء المتوازن. لا تشربي كميات كبيرة من عصير الكرفس.

الإرضاع

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية من الكرفس ضمن غذاء متوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
سكون عميق (بكميات كبيرة).	أطلب الإسعاف.
مخاض مبكر.	أطلب الإسعاف.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Centaurium erythraea, C. umbellatum
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Amarogentin
- Erytaurin
- Erythrocentaurin
- Gentiopicrin
- Gentisin



التأثيرات المعروفة

- يخفف من عسر الهضم.
- قد يحسّن الشهية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

فقط عند تناول كميات كبيرة أو في حال الجرعة المفرطة العرضية.

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الروائد الصيني Chinese Rhubarb (Canton Rhubarb)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Rheum officinalis, R. palmatum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور
- الجذمور المجفف

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Aloe-emodin
- Anthraquinone
- Chrysophanol
- Emodin
- حمض التانيك

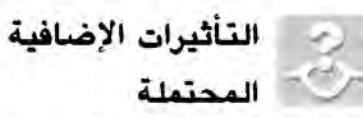


التأثيرات المعروفة

- اهتياج الغشاء المخاطي للأمعاء.
- يسهّل المعدة بشدّة.

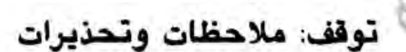
معلومات متفرقة

لا نتحدث هنا عن الرواند الذي ينمو في الحدائق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

تجنبي تناول هذه العشبة بإفراط.

الإرضاع

تجنبي تناول هذه العشبة بإفراط.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- لا يوصى باستعمال هذه العشبة بشكل متواتر، إذ تتوافر أعشاب أخرى مسهِّلة أقل قوة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر آمناً نسبياً عند تناوله بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تشنج وألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال (سائل جداً مع غازات).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

جوز الهند Coconut



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Cocus nucifera

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- زيت من البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيت مثبّت
- حمض التانيك
- Trilaurin
- Trimyristin
- Triolein
- Tripalmatic acid
- Tripalmatin
- Tristearin



التأثيرات المعروفة

- يحول دون إفراز السوائل.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

- يستخدم جوز الهند لصنع الصابون، ومراهم اليدين وفروة الرأس وبعض الأطعمة.
- إن أنواع الصابون المرتكزة على جوز الهند مفيدة لأغراض بحرية لأنها لا تنفصل بسهولة بفعل مياه البحر أو المحلول المالح.



التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، كجزء من الغذاء المتوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الارضاع

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية من جوز الهند ضمن غذاء متوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه النبتة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Caulophyllum thalictroides
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Coulosaponin
- Leontin
- Methylcystine



التأثيرات المعروفة

- يحفّز انقباض العضلات الطرية (الأوعية الدموية والعضلات الصغيرة المحيطة ببعض الشرايين وألياف العضلات في الرحم).
- يرفع ضغط الدم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج مشاكل دورة الطمث.
- قد يحفّز تقلّصات الرحم أثناء المخاض.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد
يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى
لا تستخدمه لوحدك مهما كان السبب. فقد يسبب أعراض سامة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً، خصوصاً بالنسبة للأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في الصدر.	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
توسع البؤبؤ في العين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج في المعدة، مع نزف محتمل.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عطش	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ضعف	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

جذر الثعبان الابيض Cohosh, White

معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Actaea alba, A. arguta

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- غلوكوسيد
- Protoanemonin
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

اهتياج الأغشية المخاطية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف قليلاً من القلق.
- قد يساعد في استهلال دورة الطمث.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد

ما دون السنتين.

معلومات أخرى

هذا المنتج لن يساعدك وقد يسبب لك أعراض تسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

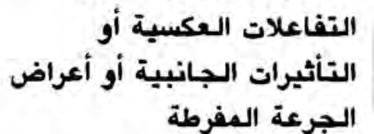
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال (أحياناً ممزوج بالدم).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات هلوسة.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي أو اهتياج في العين، في حال استخدامه على الجلد أو في العين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حشيشة السعال Coltsfoot (Coughwort, Horse-hoof)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Tussilago farfara

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- كاوتشوك
- Pectin
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة





التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات طبية معروفة.

معلومات متفرقة

- تبين أنه له خصائص مسببة للسرطان.
- متوافر في شكل صبغة أو كبسولة أو لحاء.

التأثيرات الإضافية المحتملة

استعمال داخلي

قد يخفف من السعال الدائم نتيجة الالتهاب الشعبي أو الحساسية.

استعمال خارجي

قد يخفف من مختلف المشاكل الجلدية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

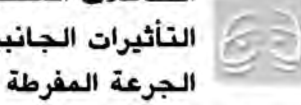
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات صغيرة لفترات قصيرة من الوقت. لكن تراكمها في الجسم قد يسبب أوراماً خبيثة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
حمى.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الحور القطني (Balm of Gilead) Cottonwood

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Populus deltoides, P.candicans

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

ساليسين



التأثيرات المعروفة

- مقاوم للالتهاب.
- يخفف من الألم.
- يخفف من الحمى.

معلومات متفرقة

لمعالجة عدة مشاكل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم الأسنان.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج أمراض القلب.
- قد يعالج أي مرض مصحوب بحمى أو ألم أو التهاب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
الغيبوبة.	أطلب الإسعاف.
الارتباك.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات التشنج.	أطلب الإسعاف.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Agropyrum repens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- دكستروز
- صمغ
- إينوزيت
- حمض لبني
- Levulose
- Mannite
- Silica
- Vannilin



التأثيرات المعروفة

- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد تسبب هذه العشبة تقلصاً في الأوعية الدموية وتشنجاً في عضلات الرحم في حال كانت ملوثة بالأرغوت.

معلومات متفرقة

تكون هذه النبتة ملوثة غالباً بفطر سام يحتوي على الأرغوت. لذا، يجب التخلص من أية عشبة لها غلاف أسود.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي الأنسجة المكشوطة.
- قد يغذي الجسم.
- قد يعالج التهابات المثانة.
- قد يعالج التهاب المفاصل.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراضِ الجرعة المفرطة

فقط إذا كان ملوثاً بالأرغوت.

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة.	أطلب الإسعاف.
إسهال.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نبض سريع وضعيف.	أطلب الإسعاف.
وخز وحكاك.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عطش مستمر.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

جزر البقر الأبيض Cow Parsnip (Hogweed, Keck)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Heracleum lanatum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الفاكهة
- الأوراق
- الجذور
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يخفف من تشنجات العضلات الطرية أو عضلات الهيكل العظمي.

معلومات متفرقة

قد تبدو النبتة فيما لا تزال صغيرة مثل الشوكران السام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد تخفف الفاكهة والأوراق من الألم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

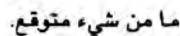


السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



إبرة الراعي (Crowfoot) Cranesbill



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Geranium maculatum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- مواد ملونة
- حمض غاليك
- صمغ
- Pectin
- نشاء
- سكر
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يسبب التجاعيد.
- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

- يستخدم بمثابة غسول للفم وتغرغر به الحنجرة المتقرحة.
- يستخدم في الأفخاخ لقتل الخنافس اليابانية لأنها

تنجذب إلى هذه النبتة.

- يستخدم بمثابة كمادة.
- يستخدم أحياناً لوضع الأدوية على الجسم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يزيد من تخثر الدم.
- قد يسبب انقباض الأنسجة الحية.
- قد يخفف من نزف الأنف.
- قد يعالج النزف في المعدة والفم والأمعاء.
- قد يعالج الإسهال.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في ظهور دم في البول، وتضاؤل دفق البول، وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Piper cubeba

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cubebic acid
- Cubebin
- زيت مثبت
- صمغ
- راتنج
- Sesquiterpene alcohol
- Terpenes
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

قد يتسبب حمض كوكبيك باهتياج المثانة والإحليل والحالب.

معلومات متفرقة

المواد الكيميائية النشطة موجودة في الفاكهة النامية بالكامل وإنما غير الناضجة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد يطهّر المجاري البولية.
- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمّية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البلسان (Elder) Elderberry



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Sambucus nigra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار/الفاكهة
- اللحاء الداخلي
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Albumin
- Cyanide
- Hydrocyanic acid
- راتنج
- روتين
- Sambucine
- Sambunigrin (موجود في الجذع. وهو يتفكك إلى سيانيد)
- حمض التانيك
- تيروسين
- حمض فيبورنيك
- فيتامين C
- زيوت متطايرة
- شمع



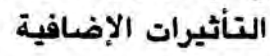
التأثيرات المعروفة

- يتسبب باهتياج المعدة والأمعاء ويعمل بمثابة ملين ومطهر.
- يسبب التقيؤ أحياناً.

معلومات متفرقة

تحتوي الجذوع على السيانيد وقد تكون سامة جداً.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في معالجة الصداع.
- قد يساعد في معالجة التهاب المفاصل.
- قد يعالج داء النقرس.
- قد يعالج الزكام العادي.
- قد يعالج الحمى.
- قد يعالج الحنجرة المتقرحة.
- قد يخفف من انزعاج تشنجات الدورة الشهرية.
- قد يحسّن شفاء الرضوض والوثء عند استعماله بمثابة كمادة.
- قد يعالج الاهتياجات الجلدية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

- قد تكون الثمار الناضجة غير سامة. لكن ينصح بتناولها بعد طهوها جيداً.
- إحذر الجذوع لأن السيانيد فيها قد يكون قاتلاً.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

- يعتبر البلسان خطراً قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.
- البذور النيئة سامة.
- قد تسبب الجذور والجذوع والأوراق تسمماً بالسيانيد.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Foeniculum vulgare

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الجذور
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anethole
- زيت مثبّت
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يحفز التنفس.
- يزيد من حموضة المعدة.
- يعالج سوء الهضم.
- يساعد في معالجة الزكام الشائع.
- يعالج السعال.
- يعالج المغص.

معلومات متفرقة

- يستخدم بمثابة منكّه.
- متوافر في شكل لحاء جاف وزيت وصبغة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يعالج الإسهال.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

يعتبر الشمار آمناً عند تناوله بكميات معقولة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إن الزيت المستخرج من الشمار قد يسبب قصور القلب الاحتقاني.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نوبات مَرَضية.	أطلب الإسعاف.

الحلبة Fenugreek



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Trigonella foenumgraecum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- كولين
- زيت مثبّت
- حديد
- لستين
- هلام نباتي
- فوسفات
- بروتين
- Trigonelline
- Trimethylamine
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يزيد من الحموضة في المعدة.
- يخفف من تقرّح الحنجرة.

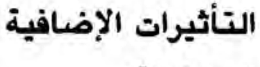
معلومات متفرقة

- تمتاز الحُلبة برائحتها الكريهة وطعمها المرّ.
- يصفها البيطريون غالباً لمداواة الأحصنة.
- إنها متوافرة في شكل بذور كبيرة وكبسولات وصبغات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد تليّن المعدة.
- قد تحمي الأنسجة المكشوطة.
- قد تخفف من ألم التهاب المفاصل.
- قد تزيد من إنتاج الحليب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة عند تناولها بكميات معقولة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

راس الأفعى Fritillaria (Bei Mu, Snake's Head)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

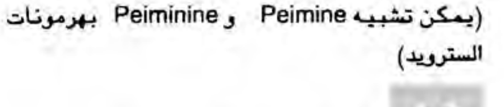
Fritillaria verticillata, F. meleagris

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Fritimine
- Fritilline
- Peimine
- Peiminine
- Verticilline
- Verticine



(يمكن تشبيه Peimine و Peiminine بهرمونات السترويد)

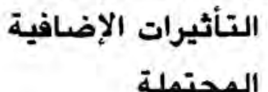
التأثيرات المعروفة

- قد يخفف ضغط الدم.
- قد يخفض مستوى السكر في الدم.

معلومات متفرقة

تمتاز الجذور وحدها بخصائص طبية.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يؤثر في النظام الكهربائي للقلب بسبب Peimine و Peiminine.

- قد يخفف من الحمى.
- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- قد يزيد من تدفق الحليب لدى الأم المرضعة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدنياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
انسداد في القلب يتجلى في تباطؤ خفقان القلب (أقل من 50).	أطلب الإسعاف.
عدم انتظام في خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):
Alpinia galanga, A. officinarum
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cineole
- Galangin
- Galangol
- Kaempferid
- راتنج
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

يعمل التأثير المقاوم للجراثيم على محاربة جراثيم البكتيريا.

معلومات متفرقة

- إنه مرتبط بالزنجبيل من الناحية النباتية والصيدلانية.
- استخدمه قدامى الإغريق والعرب.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يعالج العجز الجنسي.
- قد يخفف من البلغم الناجم عن الحساسية.
- قد يعالج ألم الأسنان واللثة.
- قد ينشط التنفس.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدنياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة

والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

جاليجا (European Goat Rue) Galega



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Galega officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- مرّيات
- Galegine
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يخفض مستوى السكر في الدم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

تصدر هذه النبتة رائحة كريهة عند سحقها.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج داء السكري.
- يزيد من تدفق الحليب عند الأم المرضعة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

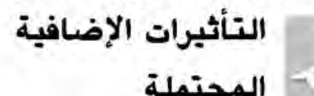
الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى



ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عصبية	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ضعف	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

جامبير Gambier (Gambir, Pale Catechu)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Uncaria gambir

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الأماليد

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Catechin
- Catechu-tannic acid
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن عند تناوله داخلياً.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من النزف غير الاعتيادي.
- قد يعالج الإسهال المزمن.
- قد يعالج تقرح الحنجرة عند استعماله للغرغرة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تنـاول عقـاقيـر أو أعشـاب طبيـة، بمـا فـي ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
لإسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الجنطيانا (Yellow Centian) Gentian



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Gentiana lutea

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Gentiamarin
- Gentiin
- Gentiopicrin
- Gentisin
- سكر
- خضاب Xanthone



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج الأغشية المخاطية.
- يقتل جرثومة الملاريا.

معلومات متفرقة

إنه يستخدم منذ العصور القديمة في اليونان.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يزيد من انقباضات عضلات المعدة.
- قد يحفز الإفرازات المعوية.
- قد يحسّن الشهية عند استعماله بمثابة منشط

- قد يساعد في الهضم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

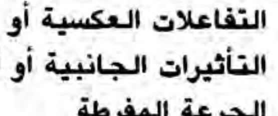
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Matricaria chamomilla
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Alphabisabolol
- Azulene
- حمض دهني
- Furfural
- Paraffin hydrocarbons
- Sesquiterpene
- Sesquiterpene alcohol
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- مقاوم للالتهاب.
- يضعف العضلات.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة
- يستخدم صانعو البوظة والسكاكر كميات غير سامة من هذه النبتة لإضافة النكهة.
- يستخدم أيضاً بمثابة منشط.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- يخفف من التشنجات في العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.
- يستخدم بمثابة منشط.
- ربما يسكن الألم.
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:
- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:
- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:
لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع
لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد
يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى
ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
سكون مفرط.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح في الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

ياقوتية العنب Grape Hyacinth



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Muscari racemosum, M. comosum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البصلة

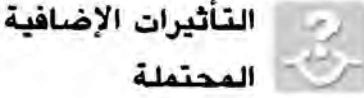
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض كوميسيك
- سابونين



التأثيرات المعروفة

اهتياج المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك.
- قد ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من دليل على أية فائدة علاجية له. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

عشبة الصمغ Grindelia (Gunweed, Rosinweed)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Grindelia camporum, G. squarrosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- راتنج بلسمي
- Grindelol
- Robustic acid
- Saponins
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



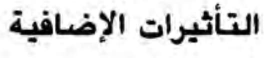
التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي المركزي (بكميات كبيرة).
- يوسّع بؤبؤ العينين.
- يبطئ خفقان القلب.
- يرفع ضغط الدم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

يستخدم في الكمادات لوضع الأدوية.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري

الشعبية ويزيد من سيولته.

- ربما يسكّن الألم.
- قد يعالج داء الربو.
- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يلطّف الحروق ويشفيها عند استعماله موضعياً.
- قد يعالج التهاب المهبل.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Guaiacum officinale, G. sanctum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الغويق
- Guaiaretic acid
- راتنج
- سابونين
- فانيلين



التأثيرات المعروفة

- اهتياج المعدة والأمعاء.
- يزيد من إفراز العرق.
- يختبر لأكسدة الأنزيمات بهدف كشف الدم في البراز أو البول.

معلومات متفرقة

عند إضافته إلى نموذج من البراز، يحدد بيروكسيد الهيدروجين والغويق وجود الدم أو غيابه. وهذا الاختبار مفيد لكشف المشاكل الحميدة والخبيثة في المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج داء الملك.
- قد يعالج الإمساك.
- قد يخفف من تورم اليدين والقدمين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة.

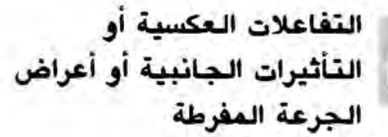
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الفيجن البري Harmel



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Peganum harmala

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Harmaline
- Harmalol
- Harmine
- Peganine



التأثيرات المعروفة

- يسبب الهلوسة.
- يقضي على البكتيريا أو يقمع نموها وتوالدها.

معلومات متفرقة

يساء غالباً استعمال الفيجن البري حيث يزرع في أريزونا، نيو مكسيكو وتكساس.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقضي على ديدان الأمعاء.
- قد يخفف من الألم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
هلوسات	أطلب الإسعاف.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

رقيب الشمس (Turnsole) Heliotrope



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

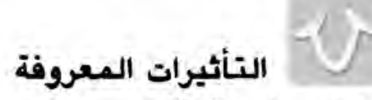
Heliotropium europaeum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- عصير
- أوراق
- بذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Heliotrine
- Lasiocarpine

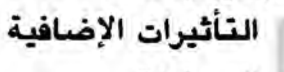


التأثيرات المعروفة

- يقضي على خلايا الكبد.
- يحفز إنتاج الصفراء.

معلومات متفرقة

رقيب الشمس هو عشبة شائعة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

يمكن للأوراق والعصير أن يعالجا القرحة والثآليل والأورام.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تنـاول عقـاقـيـر أو أعشـاب طـبـيـة، بـمـا فـي ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اليرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الخربق Hellebore (American Hellebore, Green Hellebore)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Veratrum viride

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذر

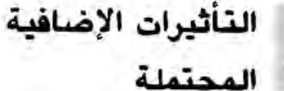
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Germidine
- Germitrine
- Jervine
- Pseudojervine
- Rubijervine
- Veratrum alkaloids



التأثيرات المعروفة

- يخفض ضغط الدم.
- يخفض خفقان القلب.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج ضغط الدم المرتفع.
- قد يعالج تسمم الدم خلال الحمل.
- قد اهتياج جهاز المعدة والأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

قد تكون كل أجزاء هذه النبتة سامة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إحساس بالحريق في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انخفاض سريع في ضغط الدم يتجلى في شكل إغماء وعرق بارد وشحوب ونبض سريع.	أطلب الإسعاف.

معلومات أساسية



الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Chamaelirium luteum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Chamaelirin
- سابونين

التأثيرات المعروفة



- يهيج المعدة والأمعاء.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يسبب التجاعيد.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحول دون الإجهاض.
- قد يعالج أعراض سن اليأس.
- قد يزيد من الشهية.
- ربما يلين المعدة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات



لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية



لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البنج Henbane (Hyoscyamus)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):
Hyoscyamus niger

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Hyoscyamine
- Scopolamine



التأثيرات المعروفة

يصدّ تأثيرات الجهاز العصبي نظير الودّي، مما يؤدي إلى تسارع خفقان القلب، توسع البؤبؤين، جفاف الفم، نوبات هلوسة، احتباس البول، تقلص انقباضات المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- البنج هو نبتة سامة، خصوصاً للأولاد.
- إنه يستخدم بمثابة غسول للفم ومخمد للألم.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال الديكي.
- قد يعالج داء الربو.
- قد يسكّن الألم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات

الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

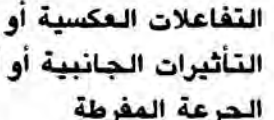
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
هذيان	أطلب الإسعاف.
هلوسة	أطلب الإسعاف.
خفقان سريع للقلب.	أطلب الإسعاف.

الجنجل Hop, Common



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Humulus lupulus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Humulene
- Lupulinic acid
- Lupulone





التأثيرات المعروفة

يقمع نمو الجراثيم وتكاثرها.

معلومات متفرقة

- تكشف الثمار عن رائحة كريهة في حال لم تكن طازجة.
- إنه يولّد رائحة بسبب تبخره في حرارة الغرفة العادية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد ينشط الجسم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في

المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات صغيرة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
اهتياج المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الفراسيون Horehound



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

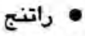
Marrubium vulgare

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأزهار
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Marrubiin
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة





التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.

معلومات متفرقة

• تستخدم الأوراق والأزهار لإعداد الصبغات.

• إنه متوافر أيضاً في شكل شاي وأقراص.



التأثيرات الإضافية المحتملة

• قد يعالج السعال والزكام.

• قد يعالج السعال الديكي.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

• كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

• المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

• تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

• تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

• يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

• إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

• لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Aesculus hippocastanum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأوراق
- البذور/الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Aescin
- Coumarins
- Flavonoids
- Saponin



التأثيرات المعروفة

- يزيد من وقت النزف (فحص مخبري لتخثّر الدم).
- يهيج الغشاء المخاطي.
- يقلّص من ورم اليدين والقدمين.
- يزيد من عودة الدم إلى القلب.
- مدرّ للبول.

معلومات متفرقة

- هناك أدوية أخرى أكثر أماناً لمقاومة تخثر الدم. فتناول بضع حبوب من هذه النبتة قد يسبب التسمم.
- يحمل بعض الأشخاص المعتقدون بالخرافات القليل من حبوب هذه النبتة في جيوبهم لشفاء التهاب المفاصل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يقاوم تخثر الدم.
- قد يحجب الشمس (محلول بنسبة 4 في المئة).
- قد يساعد في معالجة الدوالي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
اهتياج في المعدة والأمعاء.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان التركيز.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نزف غير اعتيادي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

نعناع الحصان Horsemint

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Monarda punctata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Carvacrol
- Cymene
- D-limonene
- Linalool
- Monarda oil
- Thymol

التأثيرات المعروفة

- اهتياج الأنسجة والأغشية المخاطية.
- يقتل الجراثيم عند استعماله على الجلد لمداواة الالتهابات الخارجية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

استعمال داخلي

- قد يقتل طفيليات الأمعاء.
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يعالج تشنجات المعدة.
- قد يعالج الغثيان.

استعمال خارجي

- قد يقتل الالتهابات الفطرية في الجلد.
- قد يقتل الالتهابات الجرثومية في الجلد.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص

التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولست حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي عند استعماله على الجلد.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Armoracia lapathifolia, Cochlearia armoracia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Allyl isothiocyanate
- Sinigrin



التأثيرات المعروفة

استعمال خارجي

- اهتياج الجلد.
- يساعد في التخلص من التهاب الجيوب الأنفية.

استعمال داخلي

- يستخدم الجرجار لإضافة النكهة إلى الأطعمة.
- ما من تأثيرات متوقعة في الجسم، سواء جيدة أو سيئة، عند استعمال هذه العشبة بكميات صغيرة جداً لتحسين نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

إن تناول كميات كبيرة من الجذور النيئة قد يسبب التسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو

التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال، مع دم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ، مع دم.	أطلب الإسعاف.

الكليات Horsetails (Bottle Brush, Shave Grass)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Equisetum arvense

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Alkaloids
- Flavonoids
- Phenolic acids
- Silicic acid
- Silicates
- Sterols

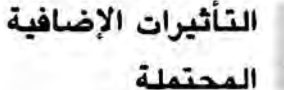


التأثيرات المعروفة

ما من تأثيرات طبية معروفة.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهابات المثانة.
- قد يعالج التهاب البروستات.
- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد يساعد في شفاء القروح في الجلد.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

خطر. لا تستخدميه.

الإرضاع

خطر. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

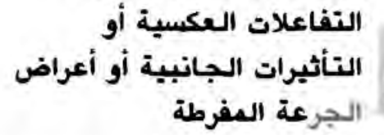
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
برودة في اليدين والقدمين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
حمى	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صعوبة في المشي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الوزن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الكراث المنزلي Houseleek (Jupiter's Eye, Thor's Beard)

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Sempervivum tectorum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الأوراق

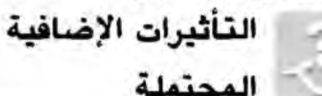
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض ماليك



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.

● قد يعالج لدغات الحشرات والحروق والرضوض وأمراض الجلد عند استخدامه بمثابة كمادة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال، مع الكثير من الغازات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):
Gaylussacia baccata
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
كامل النبتة
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أحماض دهنية
- Hydroquinone
- Loeanolic acid
- Neomyrtillin
- حمض التانيك
- حمض أورسوليك



التأثيرات المعروفة

- يخفض مستوى السكر في الدم.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإسهال.
- قد يعالج التهاب المعدة والأمعاء.
- قد يعالج داء الأسقربوط ويحول دونه.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:
كان لديك حساسية للعنبية.
إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:
يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، كجزء من الغذاء المتوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الإرضاع
يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه ضمن غذاء متوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الأطفال والأولاد
يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى
ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة عموماً عند تناولها بكميات معقولة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الكوبية Hydrangea (Peegee, Seven Barks)

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Hydrangea paniculata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أحماض دهنية
- Hydrangine (يمكن أن يتحول إلى سيانيد)
- راتنج
- سابونين
- زيوت متطايرة

التأثيرات المعروفة

- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- يقلِّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.

معلومات متفرقة

- تحتوي أوراقه على السيانيد.
- قد يؤدي تدخين هذه العشبة إلى التسمم وتخدير العقل قليلاً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المثانة.
- قد يعالج الحصى في المثانة.
- قد يعالج سوء الهضم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك

الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة عموماً عند تناولها بكميات معقولة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
شعور بثقل في الصدر.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

القراص الهندي Indian Nettle



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Acalypha indica, A. virginica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Acalyphine
- Cyanogenic glycoside
- Inositol methylether
- Triacetomamine
- راتنج
- زيوت متطايرة

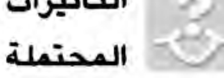


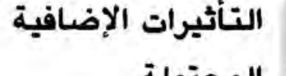
التأثيرات المعروفة

- اهتياج بطانة المعدة.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يسبب التقيؤ.

معلومات متفرقة

- إن مكوناته الأساسية شبيهة بمكونات عرق الذهب.
- يستخدم بمثابة غسول للفم وفي الكمادات.





التأثيرات الإضافية المحتملة

قد ينشط حركة الأمعاء.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة آمنة عموماً عند تناولها بكميات معقولة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

التبغ الهندي Indian Tobacco



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Lobelia inflata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Isolobinine
- Lobelanidine
- Lobelanine
- Lobeline
- Norlobelidione
- Norlobelol



التأثيرات المعروفة

- الكميات الكبيرة منه قد تنشط الجهاز العصبي المركزي.
- المقادير الصغيرة منه تقمع الجهاز العصبي المركزي بسبب انخفاض مستوى الدم.
- ينشط مركز التقيؤ لدى الأشخاص غير المعتادين عليه.
- فعال في التخلص من البلغم.

معلومات متفرقة

- يعتبر التبغ الهندي أحياناً "حشيشة قانونية". لكن تأثيراته السامة قد تكون خطرة.
- لا يوصى به في الاستعمال الطبي.

التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه النبتة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إفراز مفرط للعاب.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تكوّن مفرط للدموع.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
خدر	أطلب الإسعاف.
ارتعاش	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

النيلة البرية Indigo Wild



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Baptisia tinctoria

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Baptisine
- Baptisol
- Cystisine
- Quinolizidine

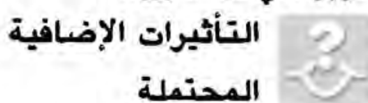


التأثيرات المعروفة

- اهتياج بطانة المعدة والأمعاء.
- يسبب إسهالاً شديد السيولة مع الكثير من الغازات.
- يسبب التقيؤ.

معلومات متفرقة

إن الصبغة الزرقاء في النيلة البرية أقل تأثيراً من تلك الموجودة في النيلة المزروعة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج حمى التيفوئيد.
- قد يعالج داء المتموِّرات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص

التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

لم تحدد لغاية الآن ما هي الجرعة الآمنة منه.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الطحلب الإيرلندي Irish Moss



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Chondrus crispus, Gigartina mamillosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- برومين
- كلسيوم
- Carrageenan
- كلورين
- بروتين
- صوديوم



التأثيرات المعروفة

- يحمي الأنسجة المكشوطة.
- يعيق آلية تخثّر الدم.

معلومات متفرقة

● يستخدم في إعداد مستحضرات اليدين ويمثابة بديل للجيلاتين في الهلامات.

● إنه شبيه بالأغرة من الناحية الكيميائية، وهي المادة المستخدمة في المختبرات لزراعة الجراثيم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

● قد يساعد في تكوّن البراز الغليظ.

● قد يعالج السعال.

● قد يعالج الإسهال.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

● تناول أدوية مضادة للتخثر.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
قد يتفاعل مع أدوية أخرى مقاومة للتخثر لزيادة التأثير المقاوم للتخثر	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Exagonium purga

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Convolvulin
- صمغ
- Jalapin
- Jalapinolic acid
- نشاء
- سكر
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يهيج المعدة والأمعاء.
- مليّن للبراز.



التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال، شديد السيولة مع غازات، مما يؤدي إلى ضعف كبير وعدم انتظام في خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

قراليا جامايكا Jamaican Dogwood (Fish-poison Tree)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Piscidia piscipula

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

لحاء

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Piscidin
- Rotenone

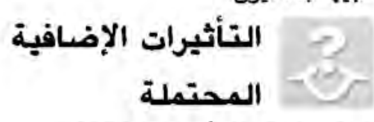


التأثيرات المعروفة

- يسبب الهلوسات.
- يعالج الظروف المؤلمة.
- يقمع انقباضات الرحم.

معلومات متفرقة

- يسمم السمك.
- إن المواد الكيميائية النشطة في اللحاء لها رائحة شبيهة بالأفيون.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يولد إحساساً بالخفة والنشاط.
- قد يعالج دورة الطمث المؤلمة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

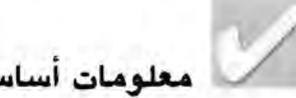
تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات هلوسة.	أطلب الإسعاف.

السوس الهندي Jequirity Bean (Crab's Eyes, Indian Licorice)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Abrus precatorius

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Abrin
- Anthocyanins
- Indole alkaloids

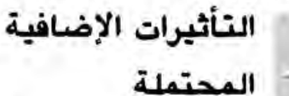


التأثيرات المعروفة

إن الأبرين الموجود في البذور يدمر الخلايا.

معلومات متفرقة

- لم يعد مستخدماً في العلاجات.
- يسبب ردات فعل سامة عند تناوله بمثابة طعام.
- إنه عشبة شائعة في فلوريدا وأميركا الوسطى وأميركا الجنوبية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

يستخدم بمثابة قطرات لمعالجة مشاكل العينين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن

خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد. لا تستخدمه. ويمكن لابتلاع حبة واحدة منه فقط أن يؤدي إلى أعراض تسمم تدوم عدة ساعات أو حتى أيام.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تسارع خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Ceanothus americanus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ceanothic acid
- Malonic acid
- Orthophosphoric acid
- Oxalic acid
- Pyrophosphoric acid
- Succinic acid
- راتنج
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يزيد من تخثر الدم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السفلس.
- قد يعالج مشاكل الطحال.
- قد يوقف النزف الخفيف الناجم عن انفجار أوعية دموية في الجلد.
- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- قد يسكّن الألم.
- قد يخفف من التشنجات في العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.
- قد يعالج الإحباط.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء

المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

- إحفظه في مكان آمن بعيداً من متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

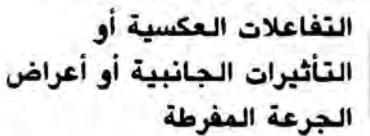
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نزف بسيط لفترة طويلة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الداتورة (Thorn Apple) Jimson Weed



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Datura Stramonium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الأوراق

البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Atropine
- Hyoscyamine
- Scopolamine



التأثيرات المعروفة

يبطل النشاط الطبيعي لمادة acetylcholine الكيميائية اللازمة لنقاط الاشتباك العصبية في القلب والدماغ والعضلات الطرية والغدد.

معلومات أخرى

- هناك مصادر أخرى أكثر أماناً للمواد الكيميائية الموجودة في هذه النبتة.
- إن أعلى نسبة من المواد السامة موجودة في بذور هذه النبتة، علماً انها تتوزع أيضاً على كل أنحائها.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الربو.
- قد يعالج مشاكل المعدة والأمعاء.
- قد يسبب نوبات الهلوسة.
- قد يسكّن الألم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات

الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



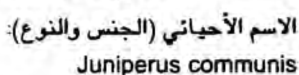
التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
توسع البؤبؤين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
جفاف في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
خفقان سريع جداً للقلب.	أطلب الإسعاف
نوبات توهج.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نوبات هلوسة.	أطلب الإسعاف.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الوعي.	أطلب الإسعاف.

العرعر Juniper, Common



معلومات أساسية



الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Juniperus communis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- الكحول
- Alpha-pinene
- Cadinene
- Camphene
- Flavone
- Sabinene
- Terpinene
- راتنج
- سكر
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- احتياج الكليتين.
- مدرّ للبول.
- قد يسبب انقباضات في الرحم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج مشاكل الكلى المزمنة.
- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد يعالج المشاكل الهضمية.
- قد يساعد في تخفيف ضغط الدم المرتفع من خلال التخفيف من احتباس السوائل.
- قد يقاوم الالتهاب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- المعاناة من مرض أو التهاب في الكلية.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

قد يسبب العرعر انقباضات في الرحم. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدنياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- مخصص للاستخدام القصير الأمد فقط.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
في الجرعة الواحدة	
أعراض حساسية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال شديد السيولة مع غازات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

خفقان سريع جداً للقلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
جرعات صغيرة متكررة	
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
نوبات هلوسة.	أطلب الإسعاف.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تغيرات في الطباع.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

عشب البحر Kelp



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Laminaria, Fucus, Sargassum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- أوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Alginic acid
- Bromine
- Iodine
- بوتاسيوم
- صوديوم



التأثيرات المعروفة

يحسّن حركة الأمعاء.

معلومات أخرى

- قد يعيق اليود العمل الطبيعي للغدة الدرقية.
- يستخدم اليود بمثابة بديل لملح المائدة.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك المزمن من دون إفراغ الأمعاء.
- قد يليّن البراز.
- قد يعالج القرحة.
- قد يضبط السمنة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

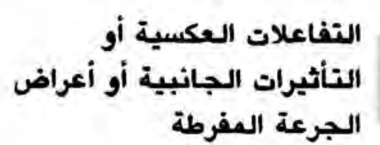
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

عشب الليمون Lemongrass



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

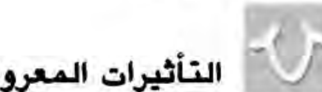
Cymbopogon citratus

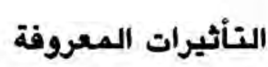
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Citronellal
- Methylneptenone
- Myrcene
- Terpene
- Terpene alcohol



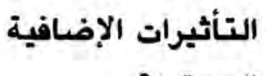


التأثيرات المعروفة

يقتل الحشرات، وإنما بفاعلية أقل من المالاثيون أو الباراثيون.

معلومات أخرى

يستخدم عشب الليمون في العطور وأحياناً لطرد الحشرات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك.
- قد يعالج الحمى.
- قد يخفف من الألم.
- قد يسكّن الألم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

● كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

● المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

● تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

● تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصل من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

● يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.

● إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.

● لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

السوس Licorice, Common



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Glycyrrhiza glabra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asparagine
- الدهن
- Glycyrrhizin
- صمغ
- Pentacyclic terpenes
- بروتين
- سكر
- صبغة صفراء



التأثيرات المعروفة

- يخفف من الالتهاب.
- يوفر تأثيرات شبيهة بهرمون الاستروجين.
- يخفف من تشنج العضلات الطرية والهيكل العظمي في حالات الربو والحساسية.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والأنابيب الشعبية ويزيد من سماكته.
- يقمع السعال.
- يعالج الإمساك وحرقة الفم والقرحة.

معلومات أخرى

- تحذير: إن استهلاك كميات كبيرة من السوس قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- يتوافر السوس في شكل خلاصة سائلة وكبسولات.
- معظم السوس المتوافر في الولايات المتحدة هو سكاكر منكهة وليس سوساً حقيقياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي الأنسجة المكشوطة (استعمال خارجي).
- قد يحسن عمل الكبد.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض القلب.
- تناول أدوية مدرة للبول.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- المعاناة من تاريخ في مرض القلب.
- تجاوزت 55 عاماً

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا

تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تأثيرات احتباس الصوديوم	
تورم اليدين والقدمين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
احتقان في الرئتين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تأثيرات استنفاد الصوديوم	
عدم انتظام في خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضعف	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

زهرة الشيخ الذهبية Liferoot (Golden Groundsel, Squaw Weed)

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

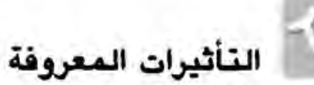
Senecio vulgaris, S. aureus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Pyrrolizidine



التأثيرات المعروفة

- يرفع ضغط الدم.
- يحفز انقباضات الرحم.

معلومات أخرى

قد يؤدي Pyrrolizidine إلى مشاكل في الكبد، بما في ذلك السرطان.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج عدم انتظام الدورة الشهرية.
- قد يعالج الدورة الشهرية المؤلمة.
- قد يعالج النزف المفرط في الدورة الشهرية.
- قد يخفف من الإفرازات المهبلية.
- قد يسبب انطلاق المخاض المتأخر.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

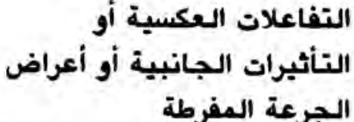
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



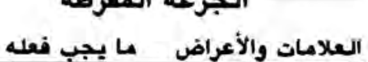
السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

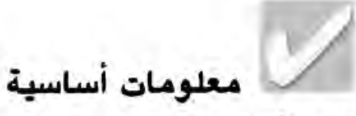


التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تحاليل غير طبيعية لعمل الكبد.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

زنبقة الوادي Lily-of-the-Valley



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Convallaria majalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- البتلات/الزهرة
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Convallamarin
- Convallarin
- Convallatoxin (سام جداً)



التأثيرات المعروفة

- يزيد من فاعلية انقباض عضلة القلب.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.

معلومات أخرى

رغم أن زنبقة الوادي تمتاز بخصائص مماثلة للديجتال، ننصح باستعمال منتجات أخرى أكثر أماناً وأرخص ثمناً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج قصور القلب الاحتقاني.
- قد يحسّن عدم الانتظام في خفقان القلب.
- قد يحسّن الدورة الدموية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم 45,سن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
عدم انتظام في خفقان القلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Tilia europaea

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف تشنجات العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.
- يزيد من إفراز العرق.
- يخرج المخاط الفائض من الرئتين.
- يحسّن الهضم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال.
- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري التنفسية ويزيد من سيولته.
- قد يخفف الحمى.
- قد يعالج الأرق والتوتر العصبي.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداو45,مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة نسبياً عند تناولها بكميات صغيرة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

تابل جوزة الطيب Mace



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Myristica fragrans

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الغلاف الليفي
- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Elemicin
- Eugenol
- Isoeugenol
- Isomethyleugenol
- Methoxyeugenol
- Methyleugenol
- Myristicin
- بروتين
- نشاء
- زيت مثبت

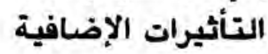


التأثيرات المعروفة

- يحفّز حركة العضلات في الأمعاء.
- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يساعد في معالجة الإسهال وعسر الهضم.
- يطرد الغازات من الأمعاء.

معلومات متفرقة

- ما من تأثيرات، سواء جيدة أو سيئة، متوقعة في الجسم عند تناول هذه العشبة بكميات صغيرة لتحسين نكهة الطعام.
- جوزة الطيب هي الحبة، والتابل هو غلافها الليفي.
- إنه متوافر في شكل مسحوق وصبغة.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يسبب الهلوسات.
- قد يغير المزاج.
- قد يعالج مشاكل الهضم.
- قد يعالج الكوليرا.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات

الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

- تجاوزت 60 عاماً.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

إن تأثيراته المعدّلة للمزاج والمسببة للهلوسة ليست محببة. لذا، لا تستخدم جوزة الطيب لهذه الأغراض.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

إن خصائصه السامة قد تسبب الهذيان وفقدان التركيز والثمل عند البشر.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انخفاض حرارة الجسم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نبض سريع وضعيف.	أطلب الإسعاف.

جوز مالابار Malabar Nut (Vasaka)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Adhatoda vasica

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Adhatodic acid
- Peganine
- Vasicine



التأثيرات المعروفة

- يوسّع الأنابيب الشعبية.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال.
- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يعالج الربو.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Dryopteris filix-mas
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
- Alkanes
- Oleo Resin
- راتنج
- Triterpenes
- زيوت متطايرة

التأثيرات المعروفة

- يقضي على الديدان في الأمعاء.
- يخفف العمل الطبيعي للعضلات.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:
- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.
- تجاوزت 50 عاماً.
- المعاناة من مرض القلب.
- المعاناة من مرض الكلية.

إستشر الطبيب في حال:
- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد
يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى
المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى

الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تشنجات في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صعوبة في التنفس.	أطلب الإسعاف.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

Mandrake (Love Apple, Satan's Apple) اليبروح



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Mandragora officinarum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

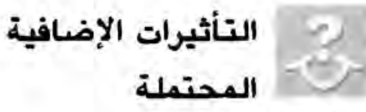
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Hyoscyamine
- Mandragorin
- Scopolamine



التأثيرات المعروفة

- يسرّع خفقان القلب.
- يوسّع البؤبؤين.
- يسبب جفافاً في الفم.
- يؤدي إلى احتباس البول.
- يسبب الهلوسات.
- يخفف من حركات العضلات في الأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الألم.
- قد يسكّن الألم.
- قد يحسّن الشهوة الجنسية.
- قد يعالج القرحة.
- قد يعالج المشاكل الجلدية.
- قد يعالج البواسير.
- قد يسبب إسهالاً شديد السيولة مع غازات.
- قد يخدّر الجسد

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض القلب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر

فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

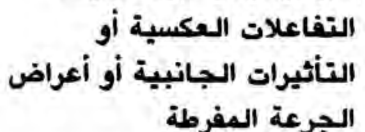
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.

الخطمي Marshmallow Plant



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Althaea officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asparagine
- دهن
- هلام نباتي
- بكتين
- نشاء
- سكر



التأثيرات المعروفة

- يطرّي الجلد أو يجعله أكثر نعومة.
- يساعد في معالجة السعال أو الزكام أو التهاب الجيوب الأنفية أو تقرّح الحنجرة.

معلومات متفرقة

- تستخدم نبتة الخطمي بمثابة "حشوة" في عدد من

المنتجات.

- إنها متوافرة في شكل لحاء مجفف، وكبسولات، وصبغة، وتستخدم أيضاً بمثابة كمادة لوضع الأدوية.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحمي الجلد المجروح أو المكشوط.
- قد يعالج الحصى في الكلية.
- قد يعالج عسر الهضم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Podophyllum peltatum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Alpha-peltatin
- Beta-peltatin
- Podophyllotoxin



التأثيرات المعروفة

- يقمع أو يحول دون انقسام الخلايا.
- ينشط المعدة والأمعاء.
- يدفع إلى التقيؤ.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك والبراز الجامد جداً.
- قد يسبب سرطاناً في الخصيتين (لا تزال بعض المكوّنات قيد الدراسة).



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إحساس بالنشاط والخفة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
فقدان الوعي.	أطلب الإسعاف.

إكليلية المروج Meadowsweet (Spirea)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Filipendula ulmaria

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة
- الجذور

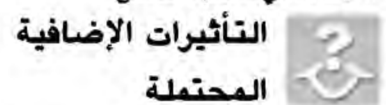
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Gallic acid
- Methyl salicylate
- Salicylic
- Salicylic aldehyde
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يساعد في معالجة اهتياج المعدة والأمعاء.
- يساعد في معالجة الصداع.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- قد يعالج الإسهال.
- قد يخفف الألم.
- قد يخفف من تشنجات الدورة الشهرية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب لأنه يحتوي على الساليسيلات.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب لأنه يحتوي على الساليسيلات.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند استعمالها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
ضرر في الكلية يتجلى في ظهور دم في البول، وتضاؤل دفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
إحساس بالنشاط والخفة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
فقدان الوعي.	أطلب الإسعاف.
اهتياج المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الفشاغ المكسيكي Mexican Sarsaparilla



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Similax aristolochiaefolia, S.regelii, S. febrifuga, S. ornata.

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- راتنج
- Sarsasapogenin
- Smilagenin
- Stigmasterol
- نشاء
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج الأغشية المخاطية.
- يسبب اهتياج المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- الثمار صالحة للأكل.
- يستخدم اللحاء والثمار وأجزاء أخرى من النبتة لإعداد الشراب الخفيف الذي يحمل الاسم نفسه.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم الأسنان.
- قد يخفف مؤقتاً من الإمساك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

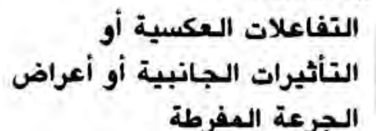
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند استعمالها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

حشيشة اللبن Milkweed, Common (Blood-Flower)



معلومات أساسية

الاسم الأحياتي (الجنس والنوع):

Asclepias syriaca

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asclepiadin
- Asclepione (مرّ)
- Galitoxin



التأثيرات المعروفة

- يتسبب في اهتياج وتنشيط المعدة والأمعاء.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يزيد من إفراز العرق.

معلومات متفرقة

قد تكون كل أجزاء هذه النبتة سامة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يعالج التهاب المفاصل.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في ظهور دم في البول، وتضاؤل دفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
إحساس بالنشاط	توقف عن تناوله. إتصل

والخفة.	بالطبيب عند الإمكان.
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
مشية غير ثابتة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

المستدرة Milkwort



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Polygala vulgaris, P.senega

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- سابونين



التأثيرات المعروفة

- يزيد من الإفرازات في المجاري الشعبية.
- يتسبب في اهتياج الأمعاء.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري التنفسية ويزيد من سيولته.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يزيد من إفراز العرق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الخُناق.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج الطفح الجلدي.
- قد يعالج داء النقرس.
- قد يعالج مرض ذات الجنب.
- قد يعالج الإمساك.
- قد يزيد من إنتاج الحليب عند الأم المرضعة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إحساس بالخفة والنشاط.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان قوي.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الدبق Mistletoe



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Phoradendron serotinum, Viscum album

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Beta-phenylethylamine
- Tyramine
- Viscotoxins



التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يسبب انقباض العضلة الطرية (عضلة القلب).

معلومات متفرقة

هذه النبتة خطرة جداً للذين يتناولون أدوية الأوكسيداز الأحادي الأمين لمعالجة ضغط الدم المرتفع.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من العصبية.
- قد يخفف من ضغط الدم المرتفع.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- ترغب في استخدام هذه العشبة لأنها تعتبر سامة.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تسمح للأولاد بتناول ثمار هذه النبتة الشائعة جداً خلال فترة الوضع لأن تناول بضعة ثمار قد يسبب التسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

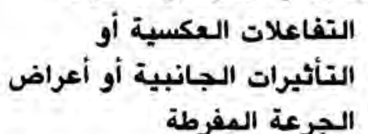
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ارتفاع ضغط الدم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنج العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تباطؤ خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.

Mormon Tea (Brigham Tea, Nevada Jointfir) شاي مورمون



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):
Ephedra nevadensis, E. trifurca
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ephedrine



التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يرفع ضغط الدم.
- يسرّع خفقان القلب.

معلومات متفرقة

لا يفيد شاي مورمون إطلاقاً في معالجة داء الربو الشعبي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من أعراض القصور القلبي الاحتقاني، وقصور الكلية وقصور الكبد.
- قد يخفف من الشهية.
- قد يحسّن الطاقة.
- قد يخفف من أعراض التعب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- ترغب في استخدام هذه العشبة لأنها تعتبر سامة

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتفاع مفرط لضغط الدم.	أطلب الإسعاف.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
خفقان سريع للقلب.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

لجمة الصباح Morning Glory



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Ipomoea purpurea

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البذور

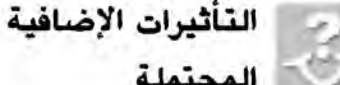
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cetyl alcohol
- Dihydroxycinnamic acid
- Lysergic acid
- Scopoletin



التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يحسّن عمل المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يسبب الهلوسة.
- قد يسهّل الإمساك.
- قد يحسّن المزاج.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولست حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال سائل جداً مع الكثير من الغازات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ارتجاج في الرؤية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

رماد الجبل Mountain Ash (Rowan Tree)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Sorbus aucuparia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- زيت مثبّت
- حمض ماليك
- حمض سوربيك
- سوربيتول
- سوربوز



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج وتنشيط المعدة والأمعاء.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.

معلومات متفرقة

يستخدم بمثابة محلي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحول دون داء الأسقربوط.
- قد يعالج البواسير.
- قد يعالج قرحة المعدة والاثني عشري.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية من هذه العشبة، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميها إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Arnica montana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Angelic acid
- Arnidiol
- Choline
- Thymohydroquinone
- أحماض دهنية
- حمض فورميك



التأثيرات المعروفة

- يخفف من الاهتياج عند وضعه على الجلد الذي يغطي مفصلاً ملتهباً.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يسبب اهتياج المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يخفف من الانزعاج الناجم عن الوثء والرضوض عند وضعه مباشرة فوق مكان الإصابة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تتناوله داخلياً. إنه آمن عند وضعه فوق الجلد.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال سائل جداً مع الكثير من الغازات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
انخفاض سريع في ضغط الدم. ومن أعراضه نذكر الإغماء والشحوب وبرودة الجسم والتعرق والنبض السريع.	أطلب الإسعاف.

التوت Mulberry

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Morus rubra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار/الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

غير معروفة.



التأثيرات المعروفة

- ينشط المعدة والأمعاء.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الحمى.
- قد يزيد من الدوار.
- قد يسهّل المعدة قليلاً.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن يفيدك هذا المنتج وقد يسبب لك أعراض التسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

أعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الآس Myrtle



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Myrtus communis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- D-pinene
- Eucalyptol
- Myrtenol



التأثيرات المعروفة

- اهتياج الآس الأغشية المخاطية.
- تؤدي الكميات الكبيرة منه إلى قمع الجهاز العصبي المركزي.

معلومات متفرقة

يستخدم الآس بمثابة تابل ومنكّه وروح للعطر وسائل للغرغرة.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج اهتياج المعدة.
- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يعالج تليّف البنكرياس الحوصلي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن

خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).

- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Quercus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Quercitannic acid



التأثيرات المعروفة

- مضاد للالتهاب.
- يخفف من تقرح الحنجرة عند استخدامه في الغرغرة.
- يساعد في معالجة الالتواء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج البواسير.
- قد يعالج الإسهال.
- يمكن غسل الفم به للتخفيف من الالتهاب.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد مـ دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة و تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئي بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط و تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية و التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إمساك	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
جفاف في الفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ازدياد التبول.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عطش	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

السوسن الفلورنسي Orris Root (Black Flag)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Iris versicolor

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

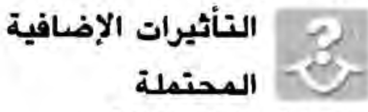
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- صمغ
- حمض التانيك
- Oleoresin



التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج المشاكل الجلدية.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يعالج الأورام.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت آية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تستخدم هذا المنتج لأنه لا يفيد وقد يسبب لك أعراض تسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إحساس بالحرق في الحنجرة والفم.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تشنج وألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال شديد السيولة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البابايا Papaya



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Carica papaya

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- اللحاء الداخلي
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Amylolytic enzyme
- Caricin
- Myrosin
- Peptidase

الفيتامين C وE.



التأثيرات المعروفة

- ينشط المعدة لزيادة الإفرازات.
- يطلق الهيستامين من أنسجة الجسم.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يقتل بعض طفيليات الأمعاء.

معلومات متفرقة

- ما من مشاكل متوقعة عند تناوله بمثابة طعام عادي.
- يستخدم لتطرية اللحم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في الهضم.
- قد يزيد من سيولة فائض المخاط في الفم والمعدة.
- قد يعالج تقرّح الأسنان (اللحاء الداخلي).



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لم تثبت أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لم تثبت أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه، لكن احتمال حدوث المشاكل يبقى موجوداً. لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حرقة في الفم ناجمة عن اهتياج الجزء السفلي من المريء.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Mitchella repens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Dextrin
- هلام نباتي
- سابونين
- شمع



التأثيرات المعروفة

- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج المخاط.
- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يجعل المخاض أقل صعوبة.
- قد يساعد على تدفق الحليب عند الأم المرضعة.
- قد يعالج الأرق.
- قد يخفف من الإسهال.
- قد يعالج قصور القلب الاحتقاني وقصور الكلية وقصور الكبد.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

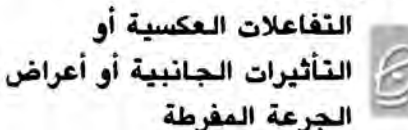
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

- Anemone pulsatilla

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anemone Camphor
- Ranunculin
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج الأغشية المخاطية.
- يقلِّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يقلِّص من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج مشاكل الدورة الشهرية.
- قد يقمع الإثارة الجنسية.
- قد يزيد من القوة الجنسية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

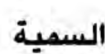
ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

زهرة الآلام (Maypop) Passion Flower

معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

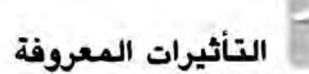
- Passiflora incarnata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأزهار
- الفاكهة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Cyanogenic glycosides
- Harmaline
- Harman
- Harmine
- Harmol

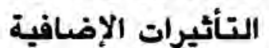


التأثيرات المعروفة

- يقمع الانتقال العصبي في الحبل الشوكي والدماغ.
- يزيد من سرعة التنفس.
- يقمع قليلاً الجهاز العصبي المركزي.
- يسبب الهلوسة.

معلومات متفرقة

- يقال إن تدخين زهرة الآلام يسبب تغيراً في المزاج شبيهاً بذلك الناجم عن الماريجوانا.
- إنه متوافر في شكل كبسولات أو أدوية عشبية أو صبغات.
- لا توجد دراسات مخبرية رسمية عن فاعليته.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الصداع.
- قد يساعد في معالجة نوبات التشنج.
- قد يساعد في معالجة الأرق.
- قد ينشط الأعصاب في مرض باركنسون.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن يساعد هذا المنتج، لا بل إنه قد يسبب لك أعراض سامة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

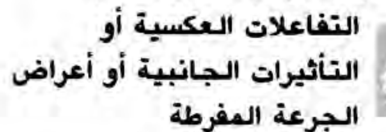
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
انخفاض حرارة الجسم.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
شلل في العضلات، بما في ذلك العضلات المستخدمة في التنفس.	أطلب الإسعاف.
غثيان، تقيؤ، اهتياج المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نعاس	لا تحاول العمل أو القيادة



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Prunus persica أو نوع آخر من نوع Prunus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأوراق
- الجذور
- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- سيانيد، ولاسيما في النواة.
- زيوت متطايرة
- Phloretin



التأثيرات المعروفة

- يهيج وينشط المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- يستعمل هنود أميركا الشمالية هذا اللحاء لصنع الشاي.
- يمكن تناول الفاكهة، باستثناء النواة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك (الأوراق).
- قد يعالج الالتهابات الجهازية (اللحاء والجذور).

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة عند تناول الخوخ بمثابة عشبة طبية. تجنبي النوى. يفترض ألا توجد مشاكل مع الثمار.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة عند تناول الخوخ بمثابة عشبة طبية. تجنبي النوى. يفترض ألا توجد مشاكل مع الثمار.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن تساعدك النوى، لا بل قد تسبب لك أعراض سامة.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حشيشة الزجاج Pellitory



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Anacyclus pyrethrum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Pellitorine



التأثيرات المعروفة

يقتل الحشرات.

معلومات متفرقة

طعمه مرّ.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم الأسنان أو التهابات اللثة.
- قد يخفف من ألم الوجه.
- قد يزيد من إفراز اللعاب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولست حاملاً، وتتمتع مبدئياً

بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

نعنع الماء Pennyroyal



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Mentha pulegium, Hedeoma pulegioides

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Pulegone (زيت أصفر أو أخضر مصفرّ)



التأثيرات المعروفة

- يحفّز انقباضات الرحم.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يهيج الأغشية المخاطية.
- يجعل الجلد أكثر احمراراً من خلال زيادة دفق الدم إليه.
- يخفف من الاحتقان.
- قد يسبب ضرراً كبيراً في الكبد والكليتين.

معلومات متفرقة

- يستخدم نعنع الماء بمثابة عامل منكّه.
- يمكن أن يؤدي مقدار ضئيل من زيته إلى ضرر كبير في الكبد والكليتين.
- إنه متوافر أيضاً في شكل صبغات وأوراق وأزهار مجففة.
- زيته سام. لا تبتلعه.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من تشنجات الأمعاء وانتفاخها.
- قد يساعد في معالجة الزكام والسعال.
- قد ينظم الدورة الشهرية عند المرأة.
- قد يخفف من الغازات وعسر الهضم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لا تحاولي أبداً استخدامه للإجهاض، لأن نعنع الماء قد يسبب الموت.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نزف من المعدة والأمعاء.	أطلب الإسعاف.
دم في البول.	أطلب الإسعاف.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات ألم.	أطلب الإسعاف.
نزف غير طبيعي من المهبل.	أطلب الإسعاف.

الونكة Periwinkle (Old Maid)



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Catharanthus roseus, Vinca rosea

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Vinblastine
- Vincristine
- Vinleurosine
- Vinrosidine



التأثيرات المعروفة

- يقمع نمو الجراثيم وتكاثرها.
- يقمع إنتاج النخاع العظمي مما يؤذي عمليات إنتاج خلايا الدم في الجسم.
- فعال في معالجة أنواع مختلفة من الأورام الخبيثة.
- يخفف من تكاثر خلايا الدم البيضاء في الجسم.

معلومات متفرقة

تستخدم مشتقات الونكة، بعد تنقيتها، لمعالجة السرطان تحت إشراف طبي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الالتهاب عند استخدامه بمثابة مرهم.
- قد يعالج تقرّح الحنجرة والتهاب المنخرين.
- قد يعالج داء السكري.
- قد يسبب الهلوسات عند تدخينه.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن يساعدك هذا المنتج، لا بل قد يسبب لك أعراض تسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تساقط الشعر.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوبات ألم.	أطلب الإسعاف.
اصفرار العينين، لون داكن للبول والجلد نتيجة تلف بعض خلايا الكبد.	أطلب الإسعاف.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Chimaphila umbellata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Arbutin
- Chimaphilin
- Ericolin
- كلوروفيل
- معادن
- حمض بتيك
- حمض التانيك
- حمض أرسوليك



التأثيرات المعروفة

- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج عسر الهضم أو الاهتياج البسيط في المعدة.
- قد يعالج التهابات المجاري البولية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

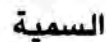
- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية



لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

السلوى Pitcher Plant



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع): Sarracenia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- راتنج
- صباغ أصفر



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج المعدة والأمعاء.
- له خصائص مدرّة للبول.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإمساك.
- قد يعالج عسر الهضم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولست حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

حشيشة الفراشة Pleurisy Root (Butterfly Weed)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Asclepias tuberosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

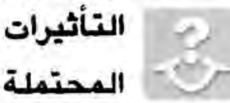
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asclepiadin
- Asclepione
- Galitoxin
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يسبب اهتياج الأغشية المخاطية.
- ينشط ويهيج المعدة والأمعاء.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- إنه مسهل قليلاً وقد يفضي إلى إسهال شديد السيولة مصحوب بغازات.
- قد يزيد من إفراز العرق.
- قد يساعد في معالجة مرض ذات الجنب.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
فقدان الشهية.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نوام	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

عنب الثعلب Poke (Pokeweed, Skoke)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Phytolacca americana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asparagine
- Mitogen
- Phytolaccagenin
- راتنج
- سابونين

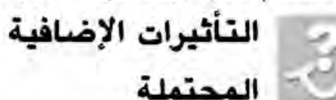


التأثيرات المعروفة

- ينشط ويسبب اهتياج المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

- كل أجزاء النبتة الفطرية سامة. لا تتناولها. والأولاد هم الأكثر عرضة لأعراض التسمم.
- في بعض المناطق، يتمّ غلي الأوراق وتناولها بمثابة منكّه، ولاسيما في جنوب الولايات المتحدة. لكن استخدام العشبة بهذه الطريقة قد يجعلها سامة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المفاصل المزمن.
- قد يعالج الإمساك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

قد يؤدي الإمساك بالجذور إلى طفح جلدي.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تباطؤ خفقان القلب	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Punica granatum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار/الفاكهة، بما في ذلك القشرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Isopelletierine
- Methyl-isopelletierine
- Pelletierine
- Pseudo-pelletierine
- حمض التانيك

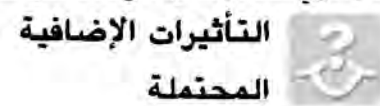


التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يقضي على ديدان الأمعاء.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

- يمكن تناول الفاكهة وهي غير سامة.
- يحتوي اللحاء والقشرة على خصائص عشبية طبية.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الركود المعويّ.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

إن تناول الرمان داخلياً بمثابة عشبة طبية يجعل المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه. لكن تناول الفاكهة ضمن الغذاء المتوازن لا يفرض أية مشكلة.

الإرضاع

إن تناول الرمان داخلياً بمثابة عشبة طبية يجعل المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه. لكن تناول الفاكهة ضمن الغذاء المتوازن لا يفرض أية مشكلة.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
توسّع البؤبؤ.	أطلب الإسعاف.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
رؤية مزدوجة.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضعف	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البرعم الشعبي Poplar Bud



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Populus candicans

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- برعم الورقة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Chrysin
- Gallic acid
- Humulene
- Malic acid
- Mannite
- Populin
- Tectochrysin
- Salicin
- راتنج

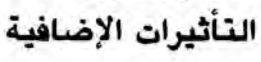


التأثيرات المعروفة

- يمنع وصول نبضات الألم إلى الدماغ.
- يغيّر مركز تنظيم الحرارة في الدماغ.
- يقاوم التأكسد.

معلومات متفرقة

- إن تأثيره المقاوم للتأكسد يساعد في الحؤول دون فساد المراهم.
- يستخدم البرعم الشعبي بمثابة مادة مضافة في العديد من المستحضرات الصيدلية.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف الألم الناجم عن الالتواء والرضوض عند وضعه مباشرة على الجلد.
- قد يعالج السعال والزكام عند تناوله داخلياً.
- قد يخفف من الحرارة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حكاك واحمرار في الجلد.	استخدم مرهم الهيدروكورتيزون، المتوافر من دون وصفة طبيب.
طفح جلدي.	استخدم مرهم الهيدروكورتيزون، المتوافر من دون وصفة طبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Zanthoxylum americanum, Zanthoxylum clavaherculus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار/الفاكهة

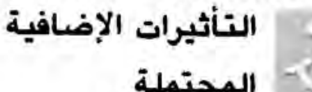
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Acid amide
- Asarinin
- Berberine
- Herculin
- Xanthoxyletin
- Xanthyletin



التأثيرات المعروفة

- ينشط و يسبب اهتياج المعدة والأمعاء.
- يزيد من إفراز العرق.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسّن الشهية.
- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يخفف من الانتفاخ.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الخشخاش الشائك Prickly Poppy



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Argemone mexicana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Berberine
- Dihydrosanguinarine
- Protopine
- Sanguinarine



التأثيرات المعروفة

يقمع قليلاً الجهاز العصبي المركزي.

معلومات متفرقة

هذا الخشخاش ليس هو مصدر المورفين أو الكودين أو المخدرات الأخرى.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يؤدي تدخين هذه النبتة إلى الإحساس بالخفة والنشاط، وقد يخفف الألم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

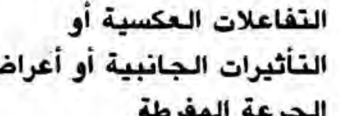
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

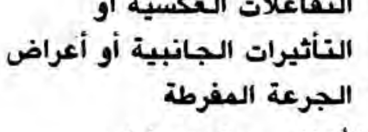


السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
احتباس السوائل.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
فقدان الوعي.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تورم البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
اضطراب في الرؤية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

سالف العروس (Pigweed) Prostrate Knotweed



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Polygonum aviculare

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

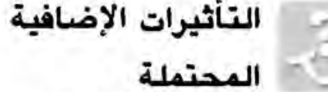
أجزاء متنوعة من هذه النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Avicularin
- Emodin
- Quercetin 3-arabinoside

التأثيرات المعروفة

- يخفف من ضعف الأوعية الشعرية.
- يخفف من نفاذ الأوعية الشعرية.
- يؤخر تلف الإبينفرين.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يسبب إسهالاً شديد السيولة مع الكثير من الغازات.
- قد يعالج الحصى في الكليتين والمرارة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Rauwolfia serpentina

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ajmaline
- Deserpidine
- Rescinnamine
- Reserpine
- Serpentine
- Yohimbine



التأثيرات المعروفة

- يخفف من ضغط الدم.
- يقمع عمل الجهاز العصبي المركزي.
- يخدّر.

معلومات متفرقة

- تقضي الروالفيا على السيروتونين والكاتكولامين في أعصاب الجهاز العصبي المركزي.
- تم استخدام الراولفيا المكررة طوال عدة سنوات لمعالجة ضغط الدم المرتفع.
- تشير الدراسات على الحيوانات إلى أن هذه العشبة قد تسبب السرطان.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من القلق.
- قد يخفف من الحمى.
- قد يقتل طفيليات الأمعاء.
- يستخدم في الهند بمثابة ترياق للدغات الأفاعي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

لم تحدد جرعة آمنة لغاية الآن.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
أحلام مزعجة.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انخفاض الشهوة الجنسية والأداء الجنسي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
احتقان في الأنف.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
انخفاض سريع في ضغط الدم، ومن أعراضه الشحوب والعرق البارد وفقدان الوعي والنبض السريع.	أطلب الإسعاف.
تباطؤ خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
سبات، غيبوبة.	أطلب الإسعاف.
ألم في أعلى البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

التوت الأحمر Red Raspberry



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

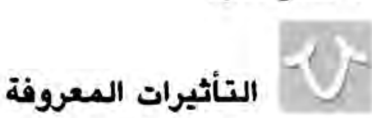
Rubus strigosus, R.idaeus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الستريك
- حمض التانيك

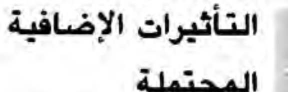


التأثيرات المعروفة

- يخفف من تشنجات الرحم.
- يرخي تشنجات الأمعاء.
- يغرغر الحنجرة المتقرحة.

معلومات متفرقة

- ثمار التوت الأحمر لذيذة ومغذية وغير سامة.
- ما من مشاكل متوقعة لأي أحد عند تناول التوت الأحمر بمثابة طعام شائع.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يزيد من انقباضات الرحم أثناء المخاض.
- قد يخفف من النزف المفرط في الدورة الشهرية.
- قد يخفف من دوار الصباح.
- قد يعالج قرحة الفم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بوصفة من الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الرطن Rhatany



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Krameria triandra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- أوكسالات الكلسيوم
- صمغ
- Lignin
- N-Methyltyrosine
- Saccharine
- نشاء
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يقاوم الالتهاب.
- يساعد في معالجة القروح الأكّالة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج تقرّح الحنجرة.
- قد يعالج البواسير.
- قد يعالج الالتهاب المزمن في الأمعاء.
- قد يعالج الإسهال.
- قد يطهّر الفم.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Dioscorea villosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Dioscin
- Diosgenin
- راتنج
- سابونين



التأثيرات المعروفة

- يفتت أغلفة الأغشية، ويقضي على خلايا الدم الحمراء (سام للسمك والأميبة).

معلومات متفرقة

تستخدم مادة Diosgenin لتخليق الكورتيزون والبروجسترون.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المفاصل من خلال إزالة الأوساخ المتراكمة على المفاصل.
- قد يعالج أعراض سن اليأس.
- قد يخفف من دوار الصباح.
- قد يعالج تشنجات دورة الطمث.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

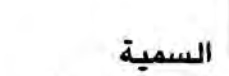
ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الورد Rose



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Rosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/لافاكهة
- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ascorbic acid
- Cyanogenic glycoside
- Quercitrin
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة
- الفيتامين A والفيتامين C



التأثيرات المعروفة

- يقاوم الالتهاب.
- يهدئ الأعصاب.

معلومات متفرقة

- استخدم هنود أميركا الشمالية ثمار الورد قبلاً بمثابة مصدر للطعام.
- تستخدم أوراق الورد لصنع الشاي أو السلطة، أو يجري تدخينها مثل التبغ.
- تستخدم ثمار الورد البري في مكملات الفيتامين C.
- يضيف الورد نكهة إلى الأطعمة أثناء الطهو.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يلطِّف الجلد.
- قد يقبض الأنسجة.
- قد يسكن الألم.
- قد يساعد على النوم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما

دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدنياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

إكليل الجبل Rosemary



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Rosmarinus officinalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- المرّيات
- Borneol
- Camphene
- Camphor
- Cineole
- Pinene
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يهيج الأنسجة ويقتل الجراثيم (الزيوت المتطايرة).
- يقبض الأنسجة.
- يزيد من حموضة المعدة ويساعد في التخفيف من عسر الهضم.
- يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.

معلومات متفرقة

- يستخدم إكليل الجبل بمثابة جزء أساسي في العطور ومستحضرات الشعر والصابون.
- ما من تأثيرات، سواء جيدة أو سيئة، في الجسم عند استخدام هذه العشبة بكميات ضئيلة جداً لتحسين نكهة الطعام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يزيد من احمرار الجلد من خلال زيادة دفق الدم إليه.

- قد يحسّن الشهية.
- قد يعالج التهابات الجلد عند استخدامه خارجياً.
- قد يساعد في معالجة الإمساك.
- قد يدرّ البول.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

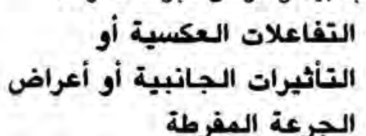
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الفيجن (German Rue) Rue



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Ruta graveolens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Esters
- Methyl-N-nonyl-ketone
- Phenols
- Rutin
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- ينشط انقباضات الرحم.
- يطيل أمد تأثير الإبينفرين.
- يخفف من التشنجات في العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.
- يخفف من هشاشة الأوعية الدموية.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يسبب انطلاق الدورة الدموية الشهرية.
- قد يعالج الهيستيريا.
- قد يعالج طفيليات الأمعاء (الديدان).
- قد يعالج المغص.
- قد يضبط النزف بعد الولادة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الحشيشة الفضية Silverweed (Goose Tansy)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Potentilla anserina

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

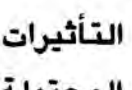
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ellagic acid
- Kinovic acid
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يؤدي إلى تكتل جزيئات البروتين مع بعضها.
- يحفّز انقباضات الرحم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج دورة الطمث المؤلمة.
- قد يعالج مرض الكزاز في حال غياب المساعدة الطبية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات

الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ألم عند التبويل.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

حشيشة الثعبان Snakeplant

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Rivea corymbosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Chanoclavine
- D-isolysergic acid amide
- D-lysergic acid amide
- Elymoclavine
- Lysergol



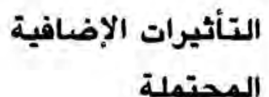
التأثيرات المعروفة

يقمع الجهاز العصبي المركزي.

معلومات متفرقة

يستخدم هنود المكسيك حشيشة الثعبان في الاحتفالات الدينية.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد تغيّر المزاج.
- قد تسبب الهلوسة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتجاج في الرؤية	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
سبات/غيبوبة	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Aristolochia serpentaria

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Aristolochin
- Borneol
- Terpene
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- ينشّط إفرازات المعدة.
- ينشط انقباضات العضلات في المعدة والأمعاء والقلب.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسّن الدورة الدموية.
- قد ينشط عمل القلب.
- قد يعالج سوء الهضم.
- قد يخفف الحمى.
- قد يعالج قروح الجلد.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
تشنّج العضلة العاصرة في المستقيم	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

جذر الثعبان Snakeroot (Serpentaria, Virginia Snakeroot)



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Spartium junceum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Anagyrine
- Cytisine
- Methylcytisine



التأثيرات المعروفة

- ينشط انقباضات الرحم.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- ينشط عمل المعدة والأمعاء.
- يسبب التقيؤ.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يدفع إلى المخاض.
- قد يفضي إلى إسهال شديد مصحوب بغازات.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولست حاملاً، وتتمتع مبدنياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
ضعف في العضلات.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Mentha spicata
الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- البتلات/الزهرة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Carvone
- راتنج
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- ينشط عمل العضلات في المعدة والأمعاء.
- يساعد في معالجة الغثيان.

معلومات متفرقة

يستخدم النعناع السنبلي لإضافة النكهة إلى العديد من الأطعمة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يساعد في طرد الغازات من المعدة والأمعاء.
- قد يلطِّف تقرّح الحنجرة.
- قد يسبب احتقاناً في الجيوب الأنفية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.
- أردت استخدامه لدوار الصباح.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

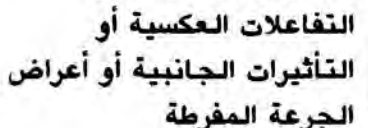


السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج وغيبوبة	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الفراولة Strawberry



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Fragaria vesca, F. americana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار
- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Catechins
- Leucoanthocyanin
- معادن
- فيتامين C



التأثيرات المعروفة

- يحول دون داء الأسقربوط.
- يقمع إنتاج الهيستامين.

معلومات متفرقة

تعتبر الفراولة البرية من فصيلة الورد.

التأثيرات الإضافية المحتملة

ما من تأثيرات إضافية معروفة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

لديك حساسية للفراولة.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى المرأة الحامل التي تتناول مقادير صغيرة منه، كجزء من الغذاء المتوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الإرضاع

يفترض ألا تظهر أية مشاكل لدى الأطفال الذين يرضعون الحليب من أمهات تتناولن مقادير صغيرة أو اعتيادية منه ضمن غذاء متوازن. ولم يتبين أن المنتجات الأخرى المشتقة من هذه العشبة تسبب المشاكل.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

السماق Sumac



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Rhus glabra

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الثمار
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Albumin
- Malic acid
- راتنج
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

اللحاء

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يقمع نمو الجراثيم وتكاثرها.

الثمار

- تساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- تعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناولها داخلياً.

معلومات متفرقة

ينتمي السماق إلى فصيلة اللبلاب السام والبلوط السام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإسهال.
- قد يعالج النزف من المستقيم.
- قد يعالج داء الربو عند تدخين الأوراق.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الندية Sundew



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Drosera rotundifolia

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الستريك
- Droserone
- Malic acid
- راتنج
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناولها داخلياً.

- يزيد من سيولة إفرازات المجاري الشعبية.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال الديكي.
- قد يعالج التهاب الحنجرة.
- قد يعالج سعال المدخنين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Helianthus annuus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- البتلات/الزهرة
- البذور

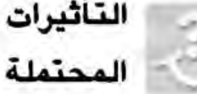
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Arachidic acid
- Behenic acid
- Linoleic acid
- Oleic acid
- Palmitic acid
- Stearic acid
- فيتامين E



التأثيرات المعروفة

- يقاوم التأكسد.
- يعالج نقص الفيتامين E (البذور).



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يساعد في التخفيف من ألم التهاب المفاصل.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معيّنة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

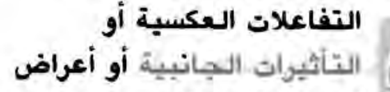
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
حساسية	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

البنفسج الحلو Sweet Violet



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Viola odorata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- البذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- غلوكوسيد
- ميروسين



التأثيرات المعروفة

- يسبب اهتياج الأغشية المخاطية.
- ينشط عمل المعدة والأمعاء.

معلومات متفرقة

جرى استخدام البنفسج الحلو لمعالجة السرطان في العام 500 قبل الميلاد، لكن لا وجود لأدلة فعلية على ذلك.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السرطان عند استخدامه بمثابة كمادة.
- قد يعالج أمراض الجلد.
- قد يليِّن المعدة.
- قد يسبب التقيؤ.
- قد يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- قد يعالج السعال.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

أعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حشيشة الشفاء Tansy



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Tanacetum vulgare

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- مريات
- Borneol
- Camphor
- Tanacetin
- Tanacetol
- Thujone
- راتنج



التأثيرات المعروفة

- ينشط انقباضات الرحم.
- يحسّن الشهية.
- يقضي على طفيليات الأمعاء.

معلومات متفرقة

حشيشة الشفاء قوية جداً ولذلك يفضل تفاديها أو استخدامها تحت إشراف طبي فقط.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الألم.
- قد يسبب الشعور بالخفة والنشاط.
- قد يعالج دود الأمعاء.
- قد يعالج الصعوبات في الدورة الشهرية.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية،

المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
توسع بؤبؤ العينين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
نبض سريع وضعيف.	أطلب الإسعاف.

الصعتر Thyme, Common

معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Thymus vulgaris

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق

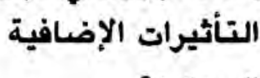
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

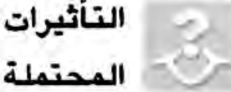
- صمغ
- حمض التانيك
- زيت الصعتر
- راتنج



التأثيرات المعروفة

- يقمع نمو الجراثيم وتكاثرها.
- ينشط عمل المعدة والأمعاء.
- يخفف من سماكة الإفرازات في المجاري الشعبية.





التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من انتفاخ البطن.
- قد يعالج السعال.
- قد يعالج الالتهاب الشعبي.
- قد يعالج الالتهابات الجرثومية.

- قد يخفف من تشنجات الدورة الشهرية.
- قد يعالج داء الربو.
- لا يزال يخضع الدراسة لمعرفة مدى وقايته من السرطان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Coumarouna odorata, Dipteryx odorata

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الحبوب

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Coumarin
- صمغ
- Sitosterin
- نشاء
- Stigmasterin
- سكر



التأثيرات المعروفة

- يؤخر أو يوقف تخثر الدم.
- يقاوم التخثر.

معلومات متفرقة

- يعيق الكومارين تخليق الفيتامين K في الأمعاء البشرية. والواقع أن غياب الفيتامين K يحول دون تخثر الدم.
- جرى استعمال الفول العطري في ما مضى بدل خلاصات الفانيليا.
- إنه يستخدم في تنكيه التبغ.
- حظرت منظمة الصحة الأميركية استعماله بمثابة منكّه في الأطعمة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحول دون تخثر الدم في الأوردة العميقة.
- قد يحول دون تفكك الدم المتخثر في الأوعية الدموية والأعضاء الحيوية، مثل الدماغ أو الرئتين.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

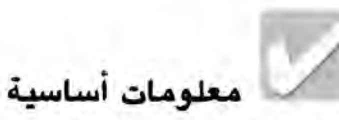
أعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
تأخر في النمو	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين)	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
ضمور الخصية	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
نزف داخلي لا يمكن ضبطه	أطلب الإسعاف.

عرق إنجبار Tormentil



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Potentilla erecta, P. tormentilla

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

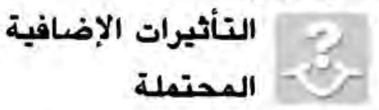
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ellagic acid
- Kinovic acid
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة.
- يحول دون إفراز السوائل.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإسهال.
- قد يعالج تقرّح الحنجرة.
- قد يعالج الجروح عند استعماله بمثابة كمادة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما

دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

حشيشة المغص Unicorn Root (Colic Root)



معلومات أساسية

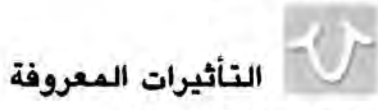
الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Aletris farinosa

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Diosgenin
- راتنج
- سابونين
- زيوت متطايرة

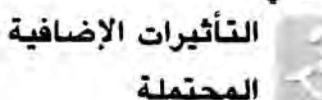


التأثيرات المعروفة

- يخفف من تشنج العضلات.

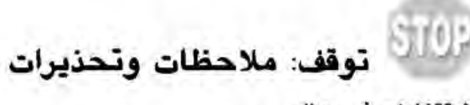
معلومات متفرقة

يستخدم بمثابة أساس لإنتاج البروجسترون الاصطناعي.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الدورة الشهرية المؤلمة.
- قد يخفف من احتمالات الإجهاض.
- قد يعالج تقرّح الثديين.
- قد يخفف من الانتفاخ.
- قد يخفف من ألم التهاب المفاصل.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في

المستقبل القريب.

- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
شعور بالخفة والنشاط	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Scutellaria lateriflora

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- سلولوز
- دهن
- Scutellarin
- سكر
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يزيد من حموضة المعدة.
- اهتياج الأغشية المخاطية.
- يخفف من التشنجات في العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يحسّن الشهية.
- قد يخفف من تشنجات الأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتباك	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
خرف	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
عدم انتظام في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
غيبوبة/سبات	أطلب الإسعاف.

الحرف Watercress



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Nasturtium officinale

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

أجزاء متنوعة من النبتة تختلف حسب البلد والثقافة.

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- عدد من المعادن الضئيلة، مثل الفاناديوم والكوبالت.
- الفيتامينات A وC وB-1 وB-2

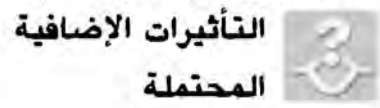


التأثيرات المعروفة

- يعتبر مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن اللازمة لمعالجة عدة أمراض أو الحؤول دونها.

معلومات متفرقة

- الحُرف هو مصدر طعام مغذٍ.
- لا يحتمل أن يصاب الجسم بالتسمم.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهابات الكلية.
- قد يعالج الحصى الموجودة في المثانة.
- قد يزيد من تدفق البول.
- قد يعالج مرض القلب.
- قد يخفف من الألم أثناء الولادة.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

الصنوبر الأبيض White Pine



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Pinus strobus, P.alba

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء الداخلي

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Coniferin
- Ciniferyl alcohol
- Oleoresin
- هلام نباتي
- حمض التانيك
- فانيلين
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال عند مزجه مع أدوية أخرى طاردة للبلغم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
انزعاج في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الصفصاف Willow



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Salix nigra, S. alba

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء

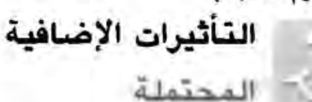
المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Salicin
- Salinigrin
- حمض التانيك



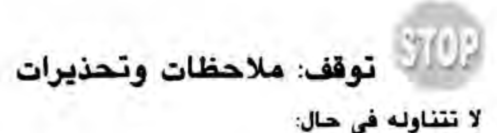
التأثيرات المعروفة

- يسبب التجاعيد.
- يخفف من الحمى.
- يقاوم الالتهاب.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يطهّر الأماكن المتقرّحة في الجلد.
- قد يساعد في التخفيف من أعراض النقرس والتهاب المفاصل.
- قد يساعد في معالجة الصداع.
- قد يساعد في شفاء الجروح المفتوحة بفضل حمض التانيك.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

- ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.
- قد يحدث التسمم نتيجة الساليسيلات. ومن أعراضه الدوار والتقيؤ والطنين في الأذنين.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.

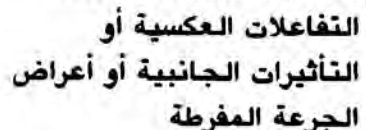


السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.





التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طنين في الأذنين.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الغلطيرة المسطحة Wintergreen



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

- Gaultheria procumbens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذور
- الجذوع

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Methyl salicylate
- Monotropitoside



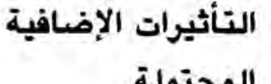
التأثيرات المعروفة

- يحجب وصول النبضات إلى مركز الألم في الدماغ.
- اهتياج المعدة.
- يعالج ألم الالتواءات والرضوض عند استخدامه

خارجياً.

معلومات متفرقة

- يبقى التسمم غير محتمل إلا إذا استهلكت كميات كبيرة جداً من كامل النبتة.
- لا تستخدم هذه النبتة بعد ممارسة تمارين قوية لأنها قد تسبب التسمم بالسليسيلات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من الصداع.
- قد يعالج ألم الأسنان.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ألم في البطن.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Hamamelis virginiana

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- اللحاء
- الأوراق
- الأماليد

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- مرّيات
- أوكسالات الكلسيوم
- حمض غاليك
- Hamamelitannin
- Hexose sugar
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يقلّص الأنسجة عند استخدامه بمثابة مرهم أو محلول أو تحميلة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج الإسهال.
- قد يلطّف الجلد المهتاج أو البواسير.
- قد يزمّ الأنسجة (في الشكل غير المقطّر).



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إمساك	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
يرقان (اصفرار الجلد والعينين).	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الجويسنة Woodruff



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

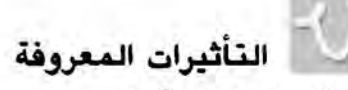
Asperula odorata, Galium odoratum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- كامل النبتة

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Asperuloside
- مرّيات
- كومارين
- زيت
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

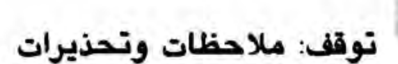
- ينشّط عمل المعدة والأمعاء.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري التنفسية ويزيد من سيولته.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

توضع هذه النبتة في أكياس صغيرة للاستمتاع برائحتها الزكّية.

التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج السعال.
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

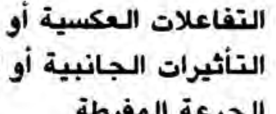
الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

ما من شيء متوقع.

شاي المكسيك (Pigweed) Wormseed



معلومات أساسية

الاسم الأحياني (الجنس والنوع):

Chenopodium ambrosioides

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Ascaridol
- كلسيوم
- Cymene
- D-camphor
- Limonene
- Saponin
- Terpene
- الفيتامينان A وC
- زيوت متطايرة

التأثيرات المعروفة

- يقمع نمو الجراثيم وتكاثرها.
- يخفض ضغط الدم.
- يبطئ خفقان القلب.
- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يخفف من انقباضات المعدة.

معلومات متفرقة

تستخدم هذه العشبة خارجياً بمثابة كمادة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج التهاب المفاصل.
- قد يقضي على طفيليات الأمعاء.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

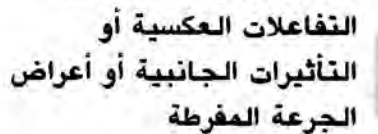
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
صعوبات في التنفس.	أطلب الإسعاف.
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
صداع	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
مشاكل في السمع.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طنين في الأذنين.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
تباطؤ في خفقان القلب.	أطلب الإسعاف.
قرحة في المعدة.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
مشاكل في الرؤية.	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Artemisia absinthium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Thujone
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يقمع الجهاز العصبي المركزي.
- يؤدي Thujone إلى تغيّر بسيط في المزاج، وقد يفضي إلى مرض الذهان.
- يزيد من حموضة المعدة.

معلومات متفرقة

قد تسببُ هذه العشبة نوعاً من الإدمان.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج القلق.
- قد يسكّن الألم قليلاً.
- قد يحسّن الشهية.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

لن يفيدك هذا المنتج وقد يسبب لك أعراض التسمم.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات



الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
ارتعاش	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.

الألفية Yarrow



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Achillea millefolium

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الثمار/الفاكهة
- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Achilleine
- Coumarins
- Polyacetylenes
- Salicyclic acid
- Triterpenes
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يخفف من وقت تخثر الدم.
- يخفف الألم.
- يقاوم الالتهاب.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يسكّن الألم قليلاً.
- قد يساعد في التخفيف من تشنجات الدورة الشهرية.
- قد يساعد في التخفيف من ضغط الدم.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

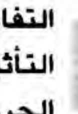
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الأرز الأصفر Yellow Cedar



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Thuja occidentalis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Fenchone
- Pinopicrin
- Thujone
- حمض التانيك
- زيوت متطايرة

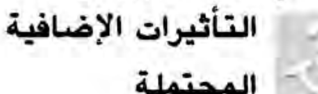


التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يحفِّز عضلة القلب على الانقباض بفاعلية أكبر.
- يقضي على ديدان الأمعاء.
- يسبب انقباضات في الرحم.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.

معلومات متفرقة

لقد سبب الأرز الأصفر الموت لعدد من الأشخاص عندما أسيء استعماله للإجهاض.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يخفف من ألم العضلات.
- قد يعالج الثآليل.
- قد يسبب الإجهاض.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهِّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إجهاض	أطلب الإسعاف.
غيبوبة	أطلب الإسعاف.
نوبات تشنج.	أطلب الإسعاف.
انخفاض سريع في ضغط الدم. من أعراضه نذكر الإغماء والعرق البارد والشحوب والنبض السريع.	أطلب الإسعاف.

الحماض الأصفر Yellow Dock



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع): Rumex crispus

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق
- الجذمور
- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- Oxalic acid
- Potassium oxalate
- الفيتامينان A وC



التأثيرات المعروفة

- اهتياج الجلد عند الإمساك به.
- ينشط المعدة والأمعاء ويليّنهما قليلاً.
- ينشط إفراز الصفراء.

معلومات متفرقة

يستخدم الحمّض الأصفر بمثابة طعام في السلطات.



التأثيرات الإضافية المحتملة

قد يخفف مؤقتاً من الإمساك.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدمه.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

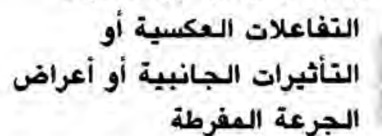
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة خطرة قليلاً خصوصاً بالنسبة إلى الأولاد والذين تخطوا 55 عاماً والذين يتناولون جرعات أكبر من تلك الموصى بها لفترات طويلة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
ضرر في الكلية يتجلى في وجود دم في البول، وتضاؤل تدفق البول وورم في اليدين والقدمين.	أطلب الإسعاف.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
طفح جلدي.	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Cypripedium pubescens

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الجذور

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- راتنج
- حمض التانيك
- حمض متطاير
- زيوت متطايرة



التأثيرات المعروفة

- يهيّج الأغشية المخاطية.
- ينشط عمل المعدة والأمعاء.
- يزيد من إفراز العرق.

معلومات متفرقة

- يؤدي الوبر الموجود على الجذوع والأوراق إلى تهييج الجسم عند لمسه.
- قد يسبب طفحاً جلدياً مماثلاً لذلك الناجم عن اللبلاب السام.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج القلق أو الأرق.
- قد يزيد من إفراز العرق.
- قد يساعد في طرد الغازات من الأمعاء.
- قد يخفف من التشنج في العضلات الطرية أو الهيكل العظمي.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الإرضاع

لا تستخدميه إلا بعد استشارة الطبيب.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
دوار	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

الماتي Yerba Maté



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):
Ilex paraguariensis

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:
الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:
الكافيين



التأثيرات المعروفة

- ينشط الجهاز العصبي المركزي.
- يساعد الجسم في التخلص من فائض السوائل من خلال زيادة إنتاج البول.
- يسبب الهلوسة.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يليّن الأمعاء.
- قد يزيد من إفراز العرق.

توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما

دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

تعتبر هذه العشبة آمنة عموماً عند تناولها بكميات ملائمة لفترات قصيرة من الوقت.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.

التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة



العلامات والأعراض	ما يجب فعله
ارتباك	أطلب الإسعاف.
تبوّل مفرط	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
هلوسات	أطلب الإسعاف.
حرقة في الفم	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
أرق	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
اهتياج	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
غثيان	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
عصبية	توقف عن تناوله. إتصل بالطبيب عند الإمكان.
خفقان سريع في القلب	أطلب الإسعاف.

حشيشة الدب Yerba Santa



معلومات أساسية

الاسم الأحيائي (الجنس والنوع):

Eriodictyon californicum

الأجزاء المستخدمة لأغراض طبية:

- الأوراق

المواد الكيميائية الموجودة في هذه العشبة:

- حمض الفورميك
- Pentatriacontane eriodictyol
- راتنج
- حمض التانيك



التأثيرات المعروفة

- يحجب الطعم المرّ للأدوية.
- يخفف من سماكة المخاط في الرئتين والمجاري الشعبية ويزيد من سيولته.
- يعيق امتصاص الحديد والمعادن الأخرى عند تناوله داخلياً.



التأثيرات الإضافية المحتملة

- قد يعالج حمى القش والحساسيات الأخرى في

الأنف.

- قد يعالج البواسير.



توقف: ملاحظات وتحذيرات

لا تتناوله في حال:

- كنتِ حاملاً أو تظنين أنك حامل أو تنوين الحمل في المستقبل القريب.
- المعاناة من مرض مزمن في الجهاز الهضمي، مثل قرحة المعدة أو المعي الاثني عشري، أو الارتداد البلعومي، أو التهاب القولون التقرّحي، أو المغص التشنجي.

إستشر الطبيب في حال:

- تناول هذه العشبة لمداواة مشكلة طبية لم تتحسن خلال أسبوعين (قد تكون هناك علاجات أخرى أكثر فاعلية).
- تناول عقاقير أو أعشاب طبية، بما في ذلك الأسبيرين، المسهّلات، أدوية الزكام والسعال، مضادات الحموضة، الفيتامينات، المعادن، الأحماض الأمينية، المكملات وعقاقير أخرى.

الحمل:

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الإرضاع

المخاطر تفوق الفوائد المحتملة. لا تستخدميه.

الأطفال والأولاد

يجب ألا يمنح أي مستحضر عشبي للأطفال والأولاد ما دون السنتين.

معلومات أخرى:

ما من تحذيرات معينة إن كنت تخطيت الطفولة ولا تزال تحت عمر 45، ولستِ حاملاً، وتتمتع مبدئياً بصحة جيدة، وتتناول العشبة لفترة قصيرة فقط، ولا تتخطى الجرعة الموصى بها من قبل الصانع.

حفظ المنتج:

- يجب حفظه في مكان جاف وبارد، بعيداً عن الضوء المباشر. لا تحفظه في الثلاجة.
- إحفظه في مكان آمن بعيداً عن متناول الأولاد.
- لا تحفظه في خزانة الدواء في الحمام. فالرطوبة والحرارة قد تغيران من عمل العشبة.

الجرعة الآمنة:

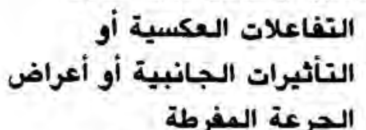
إسأل الطبيب عن الجرعة الآمنة بالنسبة إليك.



السمية

لم تتحدث المراجع الرسمية عن درجة سمية هذه العشبة.

لأعراض التسمم: راجع فقرة التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة.



التفاعلات العكسية أو التأثيرات الجانبية أو أعراض الجرعة المفرطة

العلامات والأعراض	ما يجب فعله
إسهال	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.
غثيان أو تقيؤ	توقف عن تناوله. إتصل فوراً بالطبيب.

المأخوذ اليومي المثالي

الفيتامين أو المعدن	القيمة اليومية	الكمية الغذائية الموصى بها	المأخوذ اليومي المرجعي	أعلى مأخوذ مسموح به	المأخوذ المثالي المحتمل للمرض
A	5000 وحدة دولية	الرجال: 1000 ملسنتيغرام النساء 800 ملسنتيغرام			**5000 وحدة دولية**
B-12	6 ملسنتيغرام	2 ملسنتيغرام 60 ملغ	2.4 ملسنتيغرام 60 ملغ		2.4 - 10 ملسنتيغرام 150-1000 ملغ
كلسيوم	1000 ملغ	800-1200 ملغ	1000-1200 ملغ	2500 ملغ	**1200-1500 ملغ**
Choline			الرجال 550 ملغ النساء 425 ملغ	3500 ملغ	375-550 ملسنتيغرام
Chromium					**50-150** ملسنتيغرام
نحاس	2 ملغ				2-3 ملغ
D	400 وحدة دولية	5-10 ملسنتيغرام	5-10 ملسنتيغرام	50 ملسنتيغرام	**400-600 وحدة دولية**
E	30 وحدة دولية	الرجال 10 ملغ النساء 8 ملغ			400 وحدة دولية
فليوريد			الرجال 4 ملغ النساء 3 ملغ	10 ملغ	**2-10 ملغ**
حمض الفوليك/فولات	400 ملسنتيغرام	الرجال 200 ملسنتيغرام النساء 180 ملسنتيغرام	400 ملسنتيغرام	1000 ملسنتيغرام (حمض فوليك اصطناعي)	400-800 ملسنتيغرام
يود	150 ملسنتيغرام	150 ملسنتيغرام			**150** ملسنتيغرام
حديد	18 ملغ	الرجال 10 ملغ النساء 15 ملغ			مكمّل فقط في حال النقص
K		**الرجال 70-80 ملسنتيغرام النساء 60-65 ملسنتيغرام**			**مكمل غير موصى به في الحمية الصحية**

إن الأرقام المذكورة في الجدول أعلاه مخصصة للراشدين. والقيمة الغذائية هي قيمة قياسية حددتها منظمة الصحة الأميركية. إنها تجمع بين المأخوذ اليومي المرجعي والمأخوذ اليومي الموصى به. تجدر الإشارة إلى أنه جرى تطوير المأخوذ اليومي الموصى به ليشمل المواد المغذية غير المذكورة في المأخوذ اليومي المرجعي.

الفيتامين أو المعدن	القيمة اليومية	الكمية الغذائية الموصى بها	المأخوذ اليومي المرجعي	أعلى مأخوذ مسموح به	المأخوذ المثالي المحتمل للمرض
مغنزيوم	400 ملغ	الرجال 350 ملغ النساء 280 ملغ	الرجال 400–420 ملغ النساء 310–320 ملغ	350 ملغ (من مصدر صيدلي فقط)	**500–1000 ملغ**
منغنيز					2–5 ملغ
موليبدنوم					**75–250 ملسنتيغرام**
نياسين (B-3)	20 ملغ	الرجال 15–19 ملغ النساء 13–15 ملغ	الرجال 16 ملغ النساء 14 ملغ	35 ملغ	15–35 ملغ
حمض بانتوثني (B-5)	10 ملغ		5 ملغ		**5–20 ملغ**
فوسفور	1000 ملغ	800–1200 ملغ	700 ملغ	4000 ملغ	1200–1500 ملغ
بوتاسيوم	3500 ملغ				**4000 ملغ**
بيرودوكسين (B-6)	2 ملغ	الرجال 2 ملغ النساء 1.6 ملغ	1.3–1.7 ملغ	100 ملغ	1.5–50 ملغ
ريبوفلافين (B-2)	1.7 ملغ	الرجال 1.4–1.7 ملغ النساء 1.2–1.3 ملغ	الرجال 1.3 ملغ النساء 1.1 ملغ		**1.3–50 ملغ**
سلنيوم		الرجال 70 ملسنتيغرام النساء 55 ملسنتيغرام			100 ملسنتيغرام
صوديوم	2400 ملغ				**2400 ملغ**
ثيامين (B-1)	1.5 ملغ	الرجال 1.2–1.5 ملغ النساء 1–1.1 ملغ	الرجال 1.2 ملغ النساء 1.1 ملغ		1.2–50 ملغ
زنك	**15 ملغ**	**الرجال 15 ملغ النساء 12 ملغ**			**15–25 ملغ**

والمأخوذ اليومي المرجعي يتسع أكثر من المأخوذ الغذائي الموصى به ليركز على الصحة العامة واستخدام المواد المغذية لتحسين الصحة على المدى الطويل.

ويحدد أعلى مأخوذ مسموح به المأخوذ الأقصى من القيمة الغذائية الممكن تناوله من حدوث تأثيرات جانبية.

المواد الكيميائية النباتية والصحة

المواد الكيميائية النباتية والصحية

المواد الكيميائية النباتية هي مواد كيميائية موجودة في النباتات أو مشتقة منها.

المادة الكيميائية النباتية	المصدر الغذائي	الأهمية السريرية
Alpha-linolenic acid	بزر الكتان، الصويا، الجوز	يخفف من الالتهاب. يخفض مستوى الكولسترول في الدم ويحمي من سرطان الثدي. يحسّن جهاز المناعة.
Beta-carotene	الفاكهة والخضار الخضراء والصفراء	يخفف من خطر زرق العين، والمرض القلبي التاجي، وسرطان الرئة والثديين. يحسن جهاز المناعة عند الكبار في السن.
Capsaicin	القلفل الحرِّيف	يخفف من خطر الإصابة بسرطان القولون والمعدة والمستقيم. يقمع نمو الأورام.
Carotenoid lycopene	صلصة الطماطم، الكاتشاب، الليمون الأحمر، الجوافة، المشمش المجفف، الشمام، الطماطم الطازجة	يقاوم التأكسد، ويخفف من خطر سرطان البروستات. قد يخفف من المرض القلبي الوعائي.
Curcumin	الكركم، الكاري، الكمّون	قد يخفض مستوى الكولسترول، ويخفف من خطر الإصابة بسرطان الجلد.
Cynarin	الأرضي شوكي	يخفض مستويات الكولسترول.
Ellagic acid	العنب، الكشمش، الجوز، التوت، الفراولة	يخفف من خطر الإصابة بالسرطان، ويقمع المواد السرطانية المرتبطة بـDNA. يخفض مستوى كولسترول LDL فيما يرفع مستوى كولسترول HDL.
Flavonols, polyphenols: catechin (theaflavins, thearubigins), theogallin, EGCG.	الشاي الأخضر والأسود، التوت	يخفف من خطر سرطان المعدة. يقاوم التأكسد. يزيد من فاعلية جهاز المناعة، يخفف إنتاج الكولسترول، يحمي الجسم من السرطان الناجم عن المواد الكيميائية ومن سرطان الجلد. قد يحمي من سرطان المريء، ويقمع نمو الأورام.

Genistein	فول الصويا	يخفف من خطر السرطان المرتبط بالهرمونات. يعدّل مستوى الهرمونات في الجسم، يشجّع على تمايز الخلايا. يخفض مستوى الكولسترول، يخفف من ترقق العظام وأعراض سن اليأس.
Indoles	الملفوف، البروكلي، القنبيط، السبانخ، الحُرف، الفجل، فول الخردل، أبو ركبة، اللفت، الجرجار	يخفف من خطر السرطان المرتبط بالهرمونات. قد يبطل مفعول الاستروجين، ويقمع نمو الخلايا المتحولة.
Isothiocyanates sulforaphane	الملفوف، القنبيط، البروكلي، فول الخردل، الجرجار، الفجل	يخفف من خطر الأورام الناجمة عن التدخين، ويمنع الأورام السرطانية الناجمة عن التدخين من إتلاف DNA.
Lignans	الأطعمة الغنية بالألياف	يخفف خطر سرطان القولون، ويخفض مستوى الكولسترول والغلوكوز في الدم.
Monterpene limonene	الحامض (القشرة والغشاء)، النعناع، الكراويا، الصعتر، الكزبرة	يقاوم التأكسد، يخفف من خطر سرطان الجلد والثدي، يخفف من إنتاج الكولسترول، يخفف من أعراض الدورة الشهرية.
مركبات الكبريت العضوي	الثوم، البصل، الحُرف، الكرّاث، الخضار المنتمية إلى الفصيلية الصليبية.	يخفف من خطر تأكسد الدهنيات، وسرطان الرئة والقولون والمعدة. يقمع نمو الأورام من خلال قمع تكوّن DNA. يقاوم تكوّن الجلطات، ويخفض مستوى الكولسترول وضغط الدم المرتفع. يقاوم الجراثيم.
Polyacetylene	البقدونس، الجزر، الكرفس	يخفف من خطر الأورام الناجمة عن التدخين، ويعدّل تكوين البروستغلاندين.
Quercetin	قشر الإجاص، قشر التفاح، أوراق الطماطم، الفلفل، البصل، عصير العنب	مقاوم للسرطان والتأكسد، ويقال إنه يخفف من مرض القلب التاجي، ويخفف من تكتل لويحات الدم.
Phenolic acid	الخضار المنتمية إلى الفصيلية الصليبية، الباذنجان، الفلفل، الطماطم، الكرفس، البقدونس، الصويا، السوس، بزر الكتان، الحامض، التوت، الحبوب الكاملة.	يقمع السرطان من خلال منع تكوّن النيتروسامين، ويخفف من خطر سرطان الرئة والجلد.

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers



FISHER er BOOKS

الفيتامينات

الأعشاب والمعادن والمكمّلات

الدليل الكامل

هل تعرف ماذا تتناول منها؟ ولماذا؟

بسّط الأمور على نفسك، واستخدم هذا الدليل الكامل لمعرفة أحدث المعلومات حول الأعشاب والفيتامينات والمكمّلات، وكل شيء يجب أن تعرفه عن طريقة استعمال هذه العناصر بطريقة صحيحة وآمنة وذلك بشكل واضح وسهل الاستخدام.

- إحصل على أحدث المعلومات عن الأعشاب الطبية وفوائدها.
- إكتشف القيم اليومية من الفيتامينات والمعادن والتي أصدرتها حديثاً وزارة الصحة الأميركية.
- تعرّف إلى طريقة تفاعل المكمّلات مع الأعشاب والعناصر الأخرى.
- ميّز عوارض النقص في التغذية.
- استكشف المصادر الطبيعية للكيمياء النباتية المانعة للأمراض والمتوفرة في طعامنا اليومي.

طبّق برنامجنا الخاص بالأعشاب والمكمّلات للحصول على أفضل النسب الصحية. وإستعمل هذا الكتاب كمرجع لتعرف بشكل أفضل ما الذي تتناوله، وتجدد معرفتك حول الجرعات المناسبة وتحسّن معرفتك بالاقتراحات التي تقدمها الهيئات الرسمية مثل FDA وNASF وNB.

إن هذا الكتاب ضروري لكل شخص يتناول أي نوع من المكمّلات أو الأعشاب، حيث تقدم الجداول الواضحة عن العناصر معلومات حيوية عن:

الفوائد • المصادر الطبيعية • معلومات عن الجرعات والاستخدام
عوارض النقص في التغذية والجرعات الإضافية والتسمم
تحذيرات حول تفاعلها مع عناصر أخرى

ISBN 2-84409-703-0
9782844097033

الدار العربية للعلوم
Arab Scientific Publishers
لمزيد من المعلومات حول منشورات الدار العربية للعلوم، زوروا موقع الدار على شبكة الانترنت من خلال العنوان: www.asp.com.lb حيث يمكنكم التسوق من موقعنا مباشرة!